ФИАЛКА ДУШИСТАЯ

Viola odorata

Многолетнее растение с приятным ароматом. Распространена в европейской части (преимущественно в западных и центральных районах) и на Кавказе. Растет в широколиственных лесах, на полянах и прогалинах. Культивируется во многих странах в качестве декоративного и эфиромасличного растения. Как одичалое встречается в садах и парках, заброшенных усадьбах.

(Фото Павла Ефремова)

Подробнее о растении на стр. 121-126

ISSN 1817-5929

Библиотечка «ЗОЖ»

ПРАКТИКУМ ЗДОРОВЬЯ

№5 (128), май 2016 г.

ПЛЮС

ЗДОРОВЬЕ УКРАИНА

ПРЕДУПРЕЖДЕН

журнал

Scan by Tetyanka_&TTT22

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА **4**

АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА
С.А. РОЙЗМАН
ВАЖНОЕ ЗВЕНО ИММУНИТЕТА **6**
Спленомегалия

СОВЕТУЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ
А.С. ПОСКРЁБЫШЕВА
ГОЛОД, ХОЛОД И ПОКОЙ **10**
Хронический панкреатит

Т.И. БОРКУНОВА
ОСТРЫЙ, ИНОГДА ХРОНИЧЕСКИЙ **17**
Цистит

ВЕТРЫ С ВОСТОКА
С.Г. ЧОЙЖИНИМАЕВА
НЕ УСВАИВАЕТСЯ КАЛЬЦИЙ? НАЛАДЬТЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ! **26**
Остеопороз, остеохондроз

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА
Г.Н. КЛЮЕНКОВА
АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ «САЛЮТ» **32**
Ринит аллергический

ОПЫТ ВРАЧА НА НИВЕ НАТУРОПАТИИ
И.А. ГУЩА
НОГИ – СИМВОЛ КРАСОТЫ **40**
Пяточная шпора, суставные боли, варикоз

ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ – ANAMNESIS MORBI
А.Н. КРЫЛОВ
НУ-КА СЪЕШЬ МЕНЯ, ДРУЖОК **46**
Дизентерия

ВОПРОС – ОТВЕТ
Т.И. БОРКУНОВА
ТЫСЯЧЕЛЕТНИЙ НЕДУГ **53**
Целиакия

О.Д. ШЕМЯТОВСКАЯ
БОЛЬ ЕСТЬ, А ПРИЧИНЫ – НЕТ **60**
Фибромиалгия

А.Н. КРЫЛОВ
КОНСКАЯ СТОПА НЕ ТЕРПИТ КОНОВАЛОВ **66**

Т.Е. НИКОЛЬСКАЯ
«ЖИВАЯ» ИГЛА **69**
Атеросклероз, гипертония, инфаркт, инсульт

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА
А.Н. КРЫЛОВ
КЛЕЩ АТАКУЕТ ВЕСНОЙ **75**

Л.П. ПЕЛЕПЕЦ
ПАРАЗИТАРНАЯ ИНФЕКЦИЯ **79**

ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ
А.Н. КРЫЛОВ
ДИЕТА СПАСЕТ ОТ АУТИЗМА? **86**

МАМИНА ШКОЛА
Е.П. БЕРЕЗОВСКАЯ
ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА И БЕРЕМЕННОСТЬ **90**

Ю.М. ВОРОБЬЕВА
МЕШОЧКИ ГНЕВА **95**
Детская агрессия

Н.Л. БОГАЧКОВА
ЗВОНКОЕ ЛЕТО **100**
Куда отправить ребенка на каникулы

ВЕСТИ ИЗ ЛАБОРАТОРИЙ МИРА
А.Н. КРЫЛОВ
УЧЕНЫЕ УТВЕРЖДАЮТ **106**

СОВЕТЫ ФИТОТЕРАПЕВТА
А.В. ПЕЧЕНЕВСКИЙ
И ВАС ВЫЛЕЧИМ **111**
Глаукома открытоугольная, атрофия сетчатки глаз, дисциркуляторная энцефалопатия

АПТЕКА НА ДАЧЕ
Е.М. РОДИМИН
ОРЕХ СЕРДЦЕВИДНЫЙ И ЕГО ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ **115**
Атеросклероз, гипертония, инсульт; туберкулез, сахарный диабет; гормональный дисбаланс, кожные заболевания

РАСТЕНИЕ НОМЕРА
П.А. ЕФРЕМОВ
АНЮТИНЫ ГЛАЗКИ И ПРОЧИЕ ФИАЛКИ **121**

Scan by Tetyanka_&TTT

МЕХАНИКА С ПОДЗАВОДОМ

В эти майские дни мы вспоминаем всех, кого коснулось черное крыло войны. Как писал Роберт Рождественский: «Это нужно – не мертвым! Это надо – живым!» Нужно для того, чтобы те колоссальные жертвы, которые мы понесли, явили всему миру ужас, бессмысленность и бесчеловечность войны и навсегда привили отвращение к ней.

А теперь давайте поговорим о наших насущных делах. Наверное, многим сейчас не до Интернета и компьютера. Но они так прочно вошли в нашу жизнь, что с этим уже ничего не поделаешь. На почте (по крайней мере, в крупных городах) все отправления фиксируются в компьютере. Мне тут одна читательница написала: «Мы отследили наше письмо с уведомлением на сайте «Почты России», оно было получено вами 7.04.2016 г. в 18:07». Судя по вашим сигналам, несмотря на компьютеры, письма по каким-то причинам не всегда доходят, теряются. Видимо, в безупречное компьютерное совершенство вмешивается пресловутый «человеческий фактор». Конечно, это бывает редко, и большая часть ваших писем благополучно преодолевает все преграды и достигает редакторского стола. Однако тем, у кого все же есть доступ к компьютеру и Интернету (порой с помощью детей или внуков), стоит задуматься над электронным письмом. Вот, к примеру, что пишет наш читатель из Астрахани Михаил Павлович Ястребов:

✉ «...10 лет выписываю журнал «Предупреждение Плюс», а на «Колонку редактора» обращал внимание очень редко – и зря! Вот в мартовском номере за этот год прочитал статью «Как вы яхту назовете», и очень понравились ваши мысли и советы, которые действуют на сознание не хуже, чем отвары и настойки трав. Теперь буду читать всегда.

Еще я приветствую то, что вы просите сообщать номера телефонов для быстрой связи. Это правильно, можно добавить и электронный адрес, у кого есть...».

E-mail: mihail135@bk.ru

Что теперь может существенно облегчить, да и удешевить жизнь, так это электронный адрес, или, по-английски, e-mail. Отправить такое письмо ничего не стоит, да и дойдет оно в течение нескольких минут. И у нас появляется возможность быстрой связи с вами, что тоже бывает важно – ведь часто требуется уточнить диагноз, сопутствующие заболевания, другие параметры для того, чтобы наши специалисты могли ответить более точно.

И уж если нет у вас ни компьютера, ни Интернета, ни, тем паче, электронного адреса, дайте свой номер телефона, это в ваших же интересах.

Напоследок расскажу, как один мой знакомый стал носить две пары часов. В ответ на недоуменный взгляд он пояснил, что вторая пара, которую он носит на правой руке, это механические часы с автоподзаводом. Носишь их, и они «подпитываются» от движений руки. Часы эти – знаменитой швейцарской марки «Лонжин», которая славится точностью хода, – достались ему по наследству от деда-фронтовика и долгое время пролежали в ящике стола. Когда же он попробовал ими воспользоваться, выяснилось, что они отстают. В часовой мастерской старый мастер посоветовал ему начать носить часы постоянно, тогда, мол, смазка не будет густеть и шестереночкам станет легче вертеться: «Что не используется – приходит в упадок». Совет мастера сработал. Наш организм – тоже в определенном роде «механика с подзаводом». Не забывайте регулярно и умеренно пользоваться вашими мышцами.

Уже вовсю идет подписка на второе полугодие, поэтому призываю вас посетить почту. Ну и, конечно, помните про наш девиз: «1+1». Ведь чем больше тираж, тем меньше стоимость журнала, а ведь он действительно хорош, без всякой ложной скромности. Рассказывайте о нем другим людям и пишите по нашим адресам:

а/я 48, г. Киев, 01010, ООО ИД «Здоровый образ жизни»
e-mail: pr_plus@zoj.ru

Сергей АНДРУСЕНКО.

Следующий номер журнала выйдет 13 июня 2016 г.

Scan by Tetyanka_&TYTLE

ВАЖНОЕ ЗВЕНО ИММУНИТЕТА

Спленомегалия

✉ «…Около двух лет назад мне поставили диагноз – спленомегалия. Врач только наблюдает за моим состоянием, но никакого лечения не назначает. И хотя аппетит хороший, я теряю вес. Поэтому я бы не хотела ждать у моря погоды, а как-то поучаствовать в процессе лечения селезенки, возможно, с помощью микрофитотерапии профессора Ройзмана. Анализы и результаты обследования прилагаю».

Т.Е. Овсова

«ПР+»: Селезенка – орган, играющий значительную роль в формировании иммунитета. Вполне понятны тревоги автора письма, и думаем, что людей с такими проблемами немало. Поэтому мы решили, что мнение создателя микрофитотерапии доктора медицинских наук Семена Аркадьевича РОЙЗМАНА будет не только уместно, но и полезно. Тем более что его метод является щадящим по отношению к выводящим органам – печени и почкам.

Вы просите помочь вам в лечении увеличения селезенки (спленомегалии) с помощью микрофито-фито-фармакотерапии. Причин увеличения селезенки очень много, вот только некоторый перечень: *заболевание крови, болезни печени, внешняя компрессия или тромбоз портальной или селезеночной вены, отдельные нарушения развития сосудов, инфекционные или воспалительные болезни, острые инфекции, хронические инфекции, саркоидоз, амилоидоз, киста селезенки.*

Проводя анализ ваших обследований я пришел к выводу, что причинами являются заболевание печени и воспалительные процессы в организме.

Поэтому я вам рекомендую микрофитотерапевтический сбор, куда входят лекарственные растения – противовоспалительные, иммуномодулирующие, успокаивающие, противосклеротические, капилляроукрепляющие, сердечные, нормализующие АД, способствующие регенерации тканей; улучшающие углеводный, жировой, белковый, водно-солевой обмен, работу селезенки.

1. Микрофитотерапевтический сбор, в граммах.

Аир болотный	корень	10,0
Береза белая	лист	20,0
Береза белая	почки	10,0
Боярышник кроваво-красный	цветки	30,0
Брусника обыкновенная	лист	10,0
Бузина черная	цветки	10,0
Валериана лекарственная	корень	20,0
Донник лекарственный	трава	20,0
Душица обыкновенная	трава	10,0
Зверобой продырявленный	трава	10,0
Календула лекарственная	цветки	10,0
Клевер красный	цветки	20,0
Крапива	лист	10,0
Каштан конский	цветки	10,0
Кукурузные рыльца		10,0
Лапчатка белая	корень	20,0
Липа сердцевидная	цветки	10,0
Мелисса лекарственная	лист	20,0
Одуванчик лекарственный	корень	10,0
Подорожник большой	лист	10,0
Пустырник сердечный	трава	30,0
Ромашка аптечная	цветки	10,0
Смородина черная	лист	10,0
Софора японская	цветки	20,0
Таволга вязолистная	цветки	20,0

Scan by Tetyanka_&TTT22

Тысячелистник обыкновенный	трава	10,0
Укроп пахучий	семена	30,0
Хвощ полевой	трава	30,0
Шиповник коричный	плоды	50,0

Корни аира, валерианы, лапчатки, плоды шиповника измельчить в кофемолке. Листья, цветки перетереть руками. Сбор хорошо перемешать.

Взять 1/4 ч. ложки (0,5 г) сбора, залить 0,5 л крутого кипятка, настоять 30 минут. У вас получится **базовый настой.**

В *первый день* вы берете из базового настоя всего **1 ч. ложку** и добавляете ее в 0,5 л очищенной (отстоявшейся) воды. Это и есть **настой для приема внутрь**.

Пить **медленно, мелкими глотками** по 1/2 стакана 3 раза в день за 5-15 минут до еды. Четвертый прием – 0,5 стакана перед сном без еды.

На *второй день* мы опять готовим базовый настой, но из него берем уже **1 ст. ложку** настоя и добавляем ее в 0,5 л воды. Пить надо, как указано выше.

На *третий и все последующие* дни берем **2 ст. ложки** настоя и добавляем в 0,5 л воды. Пьем, как указано выше.

Оставшийся базовый настой используется **только наружно:** для полоскания горла, ротовой полости, умывания лица и т.д.

Базовый настой готовится только утром и на один день.

Можно попробовать увеличить дозу до **3-4 ст. ложек** на 0,5 л воды. Если не наступает дискомфорт, то можно в такой дозе пить годами, если появляется дискомфорт или усиление симптомов – боль в животе, тошнота, горечь во рту, вздутие живота, запоры, сердцебиения, одышка, боли в суставах и т.д., это говорит о передозировке. Следует сделать перерыв на 3-5 дней и перейти на **1 ч. ложку настоя + 0,5 л воды**.

2. Фитотерапия.

• Для *уменьшения спленомегалии* следует приготовить и принимать сложную настойку:

взять корни **аира** – 10 г, **девясила** – 10 г, перепонки **грецкого ореха** – 20 г, траву **грушанки** – 10 г, залить 350-400 мл водки, настоять 30 дней, ежедневно взбалтывая.

Пить от 1 до.6 капель 3 раза в день за 10 минут до приема настоя трав в 1 ст. ложке воды, курс – 2-4 месяца под контролем клинического анализа крови.

Начинать с 1 капли на 1 ст. ложку воды, увеличивая ежедневно на 1 каплю, довести прием до 6 капель на 1 прием.

• Для *улучшения печеночной, сердечной деятельности, нормализации АД, расширения сосудов сердца, снижения сердцебиения, улучшения мозгового кровообращения, сна* следует добавить **фитотерапевтический коктейль.**

Смешиваем *аптечные настойки:*

пиона — 40 мл, **валерианы** — 40 мл, **боярышника** — 50 мл, **пустырника** — 40 мл, **мелиссы** — 20 мл, **календулы** — 40 мл, **полыни** – 20 мл.

Пить от 1 до 8 капель 3 раза в день в 1 ст. ложке воды за 5 минут до приема настоя трав.

Первичный курс лечения – 1,5-3 месяца, через 3 недели при необходимости курс можно повторить.

• Для *уменьшения селезенки* следует добавить настойку **омелы белой.**

Взять 50 г листьев омелы, залить 250 мл водки, настоять 30 дней, ежедневно встряхивая.

Пить по 1-8 капель 3 раза в день за 3 минуты до приема настоя трав в 1 ст. ложке воды – 1,5-2 месяца.

3. Фармакотерапия.

• Следует присоединить поливитамины – **витрум центурия** по 1 таб. 1 раз в день во время еды – 2 месяца.

• **Эссенциале форте Н** по 1 кап. 3 раза в день во время еды – 2-3 месяца.

• Через 2-3 недели от начала лечения сделать подсев нормальной флоры в кишечник – **нормоспектрум** или **линекс** по 1 кап. 3 раза в день – 20 дней.

Scan by Tetyanka_&TTT13

ГОЛОД, ХОЛОД И ПОКОЙ

Хронический панкреатит

Поджелудочная железа – важный орган, который играет огромную роль в обменных и пищеварительных процессах, выполняя две главные функции – внешнесекреторную и внутрисекреторную.

Внешнесекреторная функция заключается в выделении в двенадцатиперстную кишку панкреатического сока, содержащего ферменты (трипсин, липазу, лактазу, амилазу и др.), непосредственно участвующие в процессе переваривания пищи.

Внутрисекреторная функция – это выработка гормонов (инсулина, глюкагона и пр.), которые регулируют нормальное содержание сахара в крови, участвуют в углеводном обмене.

Хронический панкреатит (ХП) представляет собой одну из самых актуальных проблем гастроэнтерологии и всей ме-

дицины в целом. Некоторое время недуг протекает бессимптомно, а затем развиваются повторные болевые атаки и формируются признаки панкреатической недостаточности.

Боль – наиболее постоянный признак острого и хронического панкреатита. Она отмечается в 70-80% случаев и имеет типичные признаки: локализация в верхней половине живота, опоясывающий характер с иррадиацией в спину, уменьшение в положении сидя с наклоном вперед, возникновение или усиление вскоре после приема пищи, часто сопровождается тошнотой, рвотой, лихорадкой. В 70-90% случаев эпизоды болевого синдрома перемежаются безболевым периодом. У 15% пациентов отмечается безболевая форма, которая может проявляться симптомами внешнесекреторной недостаточности – «жирными» поносами (стеатореей). Их результатом также является нарушение всасывания жирорастворимых витаминов A, D, E, K, что приводит к повышенной ломкости костей, сухости кожи и слизистой глаз, куриной слепоте, повышенной кровоточивости и пр.

Терапия обострения хронического панкреатита

При тяжелом обострении хронического панкреатита лечение проводят только в стационаре, часто в условиях реанимации и интенсивной терапии. Ни в коем случае нельзя ограничиваться самолечением.

Для *купирования боли* применяются наркотические анальгетики, включая **морфин**. Проводится внутривенно-капельное введение больших объемов жидкостей. Иногда состояние пациента требует интенсивной терапии.

Одним из важных компонентов лечения является голод.

Прием пищи возобновляют обычно на 3-7-й день пребывания в больнице после значительного уменьшения болей и появления у больного чувства голода. Желательно начинать с дробного приема пищи, которая должна состоять прежде всего из углеводов, которые в меньшей степени, чем жиры и белки, стимулируют секрецию железы.

Scan by Tetyanka_&TT12

Актуальным также является применение холода:

пузырь со льдом на верхнюю половину живота и левое подреберье.

Знаменитый традиционный принцип лечения острого панкреатита «Голод, холод и покой» оправдывает себя и сейчас, однако при тяжелом обострении этих мер бывает явно недостаточно.

Отказ от алкоголя и курения, своевременное оперативное или медикаментозное лечение этих болезней приводит к длительным ремиссиям панкреатита без всяких дополнительных препаратов.

Самым эффективным средством для консервативного лечения острых панкреатитов (включая тяжелые его формы) или обострения хронических является **октреотид**. Это синтетический аналог естественного гормона соматостатина, оказывающий сильное действие.

Препарат инъекционный, вводится подкожно или внутривенно.

Базисная терапия хронического панкреатита

Купирование хронической боли — крайне сложная задача. На первом этапе применяются *ненаркотические анальгетики* — **парацетамол**, *нестероидные противовоспалительные* препараты — **диклофенак** — 100-150 мг/сут. или более безопасный для желудка **целекоксиб** — 200 мг 1-2 таб/сут.

На втором этапе подключаются **трамадол**, *слабые наркотики* — **налоксен**, кодеинсодержащие препараты и на третьем добавляются *опиоиды* — **морфин** и пр. Рассматривается также возможность хирургических вмешательств.

Дополнительная терапия, которая может применяться на всех этапах купирования боли, включает *трициклические антидепрессанты* — **амитриптилин**. Неплохим доказанным *анальгетическим эффектом* обладают **габапентин** и **прегабалин**.

Некоторое значение также имеют:

• *Спазмолитики* по 1-2 таб. 3 р/д: **мебеверин** (дюспаталин) – 200 мг; **но-шпа** (дротаверин) – 40 и 80 мг; **папаверин**; **метеоспазмил** (альверин, симетикон) – 60 мг.

• *Холинолитики* (сложность применения препаратов данной группы заключается в том, что эффект трудно предсказуем и возможно побочное действие: от сухости во рту до острой задержки мочи и судорог): **платифиллин** п/к – 1-2 мл 0,2%; **метацин** – 2 мг 2-3 раза в день; препараты **белладонны** (белласпон, беллатаминал, беллоид).

Боль также могут облегчить большие дозы панкреатических **ферментов**.

Повышение уровня ферментов в просвете двенадцатиперстной кишки приводит к угнетению секреции панкреатического сока (по механизму обратной связи), что способствует уменьшению боли.

Эти препараты содержат 3 основных фермента, позволяющих переваривать пищу, – протеазу (трипсин, химотрипсин), амилазу, липазу и называются одним словом – «панкреатин». В другие препараты включены иные добавки – гемицеллюлаза, экстракт бычьей желчи.

Препараты панкреатина **не** оказывают влияния на функции желудка, печени, моторику желчных путей, их бесполезно пить при переедании, как советует реклама, но если применять их между приемами пищи, снижают панкреатическую секрецию.

Они различаются еще и по активности компонентов, на что надо обращать внимание при покупке, особенно на активность липазы.

Для купирования боли выбранный препарат принимают между приемами пищи, натощак, не позднее чем за час до еды, в то время как для лечения панкреатической недостаточности – во время еды, т.е. с едой.

Не менее важным фактором, определяющим эффективность лечения, является форма препарата. Чаще всего их делают в виде драже или таблеток диаметром 5 мм и более в кишечнорастворимых оболочках, что защищает ферменты от высвобождения в желудке и разрушения соляной кислотой желудочного сока. Из желудка одновременно с пищей могут эвакуироваться твердые частицы, диаметр которых

Scan by Tetyanka_&TTT33

составляет не более 2 мм. Более крупные частицы, такие как привычные нам ферментные препараты в таблетках или драже, попадают в двенадцатиперстную кишку, что называется, к «шапочному разбору», когда пища оттуда уже эвакуировалась. В результате препараты не участвуют в процессах пищеварения. Были созданы высокоактивные ферментные препараты в виде микротаблеток (**панцитрат**) и микросфер (**креон**), диаметр которых не превышает 2 мм. Они покрыты кишечнорастворимыми оболочками и заключены в желатиновые капсулы, которые в желудке быстро растворяются. Микротаблетки смешиваются с пищей и постепенно поступают в двенадцатиперстную кишку, где и начинают работать. При этом точно имитируются физиологические процессы пищеварения, когда панкреатический сок выделяется порциями в ответ на периодическое поступление пищи из желудка.

Следовательно, микротаблетированные и микросферические препараты имеют существенные преимущества перед традиционными таблетками и драже, но, увы, стоят дороже.

Для *эффективного купирования боли* необходимо принимать не менее 6-8 капсул (10000 ед.) или 4-5 капсул (25000 ед.) в сутки.

Анальгетический эффект ферментов при хронических панкреатитах также связывают с нормализацией состава кишечной флоры и уменьшением времени транзита пищи по кишечнику, что приводит к уменьшению схваткообразных болей в животе и метеоризма.

Препараты, в состав которых включен экстракт желчи (**фестал, дигестал, энзистал** и др.), влияют на функцию ЖКТ и самой железы: *увеличивают, а не подавляют панкреатическую секрецию* (!) и *секрецию желчи печенью, стимулируют моторику кишечника и желчного пузыря,* что может вызвать понос. Они не подходят для лечения обострений панкреатита. Помимо того, желчные кислоты способны повредить слизистую кишечника, усилить нагрузку на печень, поэтому единственным показанием к их приему является гипомоторная дискинезия желчевыводящих путей. А вот противопоказаний много – и в первую очередь острые и хронические панкреатиты, язвенная болезнь, а также острые и хронические гепатиты, поносы, сопровождающие любые воспалительные заболевания кишечника.

Добавление препаратов, снижающих кислотность в желудке, целесообразно, только *если стеаторея не контролируется*:

• Группа т.н. *ингибиторов протонной помпы:* **омепразол** 20 мг – по 1 капс. 2 р/д, более эффективный и дорогой – **рабепразол** 20 мг – 1-2 р/д.

• *Блокаторы H_2-гистаминовых рецепторов*: **ранитидин** 150 мг – по 2 таб. н/н или **фамотидин** 20 мг – 2 р/д или 40 мг 1 р/д н/н.

Бывают ситуации, когда боль не удается купировать терапевтическими методами или диаметр главного протока превышает 5 мм на УЗИ. В таких случаях облегчение могут принести различные виды оперативных вмешательств.

Показаниями для проведения операции являются:

- некупирующаяся боль,
- развитие осложнений панкреатита (формирование псевдокисты или абсцесса поджелудочной железы),
- обструкция желчных протоков,
- подозрение на рак поджелудочной железы
- а также некоторые другие.

Весьма перспективным является лечение под контролем эндоскопического ультразвукового исследования (дренирование псевдокист, невролиз солнечного сплетения). Чаще всего выполняют установку стента (трубочки) в протоки железы для уменьшения внутрипротокового давления. Кроме того, при этом вмешательстве проводят удаление камней протоков поджелудочной железы и дренирование псевдокист.

Коррекция внешнесекреторной недостаточности

• Отказ от трудноперевариваемой пищи (бобовые, холодная пища и т.д.);

• приготовление пищи с использованием минимального количества жира (в алюминиевой фольге, глиняной посуде);

• в тяжелых случаях — ограничение потребления жира в пище до 40-60 г/сут. (жиры должны составлять не более 30% от общей энергетической ценности пищи).

При наличии признаков *панкреатической недостаточности* (стеаторея, креаторея) в копрограмме (анализ кала)

Scan by Tetyanka_&TTT22

чаще всего назначают ферментные препараты, речь о которых шла выше. Их необходимо принимать во время еды.

Ферментозаместительная терапия в случае внешнесекреторной недостаточности должна включать в себя в начале лечения до 25-40 тысяч ед. **липазы** на каждый прием пищи и 10-20 тысяч ед. во время перекусов.

Читатели должны понять, что заместительная ферментная терапия – это единственный путь профилактики склеротических изменений в железе, снижения болевого синдрома и расстройств пищеварения. Диета, спазмолитики, обезболивающие оказывают чисто симптоматический эффект, но на прогрессирование болезни они НЕ влияют!

Коррекция внутрисекреторной недостаточности

Явный сахарный диабет (3-го типа) развивается относительно поздно, но риск развития рака поджелудочной железы при нем выше в 10-20 раз. Лечат этот вариант диабета приблизительно так же, как и диабета 1-го и 2-го типов. Однако назначение инсулина нежелательно, т.к. он еще больше повысит вероятность рака (больных другими типами диабета это НЕ касается!). Препарат выбора – **метформин**, он на 50-70% *снижает риск рака* благодаря влиянию не только на обмен глюкозы, но и по противоопухолевому эффекту.

Александра ПОСКРЁБЫШЕВА,
кандидат медицинских наук, терапевт.

***«Предупреждение Плюс»*: Сбои в работе поджелудочной железы встречаются часто, особенно после праздников. Вспомните, чем вы баловали себя в прошедшие большие выходные: шашлыки на природе, алкоголь, жирная и острая еда. И если некоторые из вас почувствовали дискомфорт в области живота, не упустите момент для своевременного обращения к специалисту.**

А знания о функционировании и месторасположении этого органа помогут разобраться в причинах болей.

Scan by Tetyanka_&TTT82

ОСТРЫЙ, ИНОГДА ХРОНИЧЕСКИЙ

Цистит

***«Предупреждение Плюс»*: Цистит является одним из самых распространенных воспалительных заболеваний мочеполовых органов. По статистике у 25% молодых женщин встречается острый цистит и почти у 10% – хронический.**

Почему так происходит? Как вовремя распознать болезнь и своевременно начать лечиться? Какие фармпрепараты и средства народной медицины могут помочь? И какой специальной диеты следует придерживаться? Обо всем этом и поведает кандидат медицинских наук, врач-терапевт Тамара Ивановна БОРКУНОВА.

Действительно, *цистит* чаще всего беспокоит женщин. И это связано с анатомическими особенностями их организма. Через широкий и короткий мочеиспускательный канал инфекция попадает в мочевой пузырь значительно легче, чем у мужчин.

По **течению** *циститы* бывают *острые* и *хронические*;

по **причине** возникновения – *инфекционные*, *лекарственные*, *лучевые*;

по **условиям** – первичные и вторичные.

Несколько слов об этом.

Циститы бывают *первичными*, если развиваются как самостоятельное заболевание без каких-либо предшествующих изменений в мочевом пузыре.

Вторичные, когда являются осложнением другого заболевания: *аденомы, рака предстательной железы,* сужения *мочеиспускательного канала, наличия камней мочевого пузыря, воспалительных* болезней *почек (пиелонефрит),* урологических инструментальных манипуляций.

Самыми частыми возбудителями *цистита* являются *кишечная палочка, стафилококк, энтеробактер, синегнойная палочка, клебсиелла*, проникающие в мочевой пузырь чаще восходящим (из мочеиспускательного канала) и нисходящим путями (из почки, крови или лимфы).

Нередко инфекция проникает в мочевой пузырь с током крови из расположенных по соседству органов: при воспалении из женских половых органов или из толстого кишечника и т.д. Могут быть и другие причины, например, применение лекарств (уротропин, цитостатики, карбенициллин и др.). *Лучевые циститы* развиваются при проведении лучевой терапии опухолей малого таза.

Кроме того, немаловажное значение имеют также предрасполагающие факторы: снижение сопротивляемости организма к инфекции (гиповитаминоз, переохлаждение и переутомление), нарушение кровообращения в стенке мочевого пузыря и малом тазу.

Клиническая картина

Основные признаки как *острого*, так и обострения *хронического цистита* – частое мочеиспускание, сопровождаемое сильными резями и болями, а также недержание мочи. Иногда в конце отмечается острая резь в мочеиспускательном канале. При этом количество мочи незначительное – 20 мл и меньше. Моча мутная. При обследовании выявляются патологические изменения, свидетельствующие о воспалительном процессе (*белок, повышенное количество лейкоцитов и эритроцитов*). Пациентов также беспокоят тупые, режущие боли внизу живота. В большинстве случаев температура тела нормальная, редко – субфебрильная. Если она повышается, это верный признак того, что инфекция распространилась на верхние мочевые пути или лоханки. Кроме того, больной может жаловаться на слабость, снижение трудоспособности.

Течение *острого цистита* обычно благоприятное, через 7-10 дней явные признаки недуга стихают.

Следует отметить, что при *хроническом цистите создаются* благоприятные условия для размножения микроорганизмов в нижних мочевых путях.

Опасность инфицирования почек имеется как при *остром,* так и при *хроническом воспалении мочевого пузыря.* Наибольшая вероятность этого осложнения при хроническом цистите – в детском возрасте, причем преимущественно у девочек. Одним из наиболее частых осложнений *цистита* является *пиелонефрит.*

Диагностика

Необходимо провести следующие лабораторные исследования:

общий анализ крови, где отмечается увеличение СОЭ, а также повышение лейкоцитов (лейкоцитоз);

биохимическое исследование крови, которое покажет увеличение мочевины, креатинина, остаточного азота при наличии хронической почечной недостаточности.

В **общем анализе мочи** отмечается выраженная лейкоцитурия (повышенное кол-во лейкоцитов), микрогематурия (неизменные эритроциты), реже – слизь, бактерии и т.д.

Важно также сдать пробы по Нечипоренко и по Зимницкому. А также провести посев мочи на микрофлору с определением чувствительности к антибиотикам и для выявления специфического (туберкулезного) характера воспаления.

Из инструментальных методов назначают проведение **цистоскопии** для выявления *хронического цистита.* УЗИ мочевого пузыря следует проводить не реже 1 раза в год и при обострении болезни.

Лечение

Лечение цистита должно быть комплексным, включающим медикаментозную, фито- и диетотерапию, а также профилактику. В острый период болезни необходимо соблюдать **постельный режим** с последующим переходом на домашний, а затем и на общий.

Иногда больные при *хронической* форме цистита и острых осложнениях проходят лечение в стационаре.

Scan by Tetyanka_&TTTP

Остановимся на **медикаментозной терапии**, которую строго назначает лечащий врач в зависимости от клинической формы, тяжести состояния и формы течения болезни пациента.

Решающее значение в лечении принадлежит *противомикробным* средствам, которые выписываются после посева на чувствительность микрофлоры мочи.

К первой группе препаратов (антибиотиков широкого спектра действия) относятся, например, **цефалоспорины, ристомицин, рондомицин** и др.

Широко используются полусинтетические средства *пенициллинового* ряда: **оксациллин, ампициллин, ампиокс, метициллин** и т.д.

Современная группа антибиотиков включает: **амоксициллин, цефуроксим, цефотаксим, цефтриаксон** и т.д.

Отмечу также группу нитрофуранов: **фурагин, фурадонин, фуразолидон**.

В последние 15 лет в России применяется **монурал**, по результатам исследований, имеющий самую высокую чувствительность к кишечной палочке. Для использования он одобрен даже детям и беременным женщинам. Все рекомендации по его применению дает исключительно лечащий врач.

Фитотерапия

В острый период необходимы сборы трав, снимающие *воспалительный* процесс и *раздражение мочевого пузыря*. Для этого подойдет следующий рецепт:

1 ч. ложку **кукурузных рыльцев** заварить 200 мл кипятка, настоять 15-20 минут, процедить. Принимать 3-4 раза в день как чай с добавлением по вкусу меда, курс – 10-14 дней.

После чего нужно перейти к сборам трав для полного выздоровления и профилактики обострений *хронического цистита*.

Рецепт №1

Для приготовления нам понадобятся лист **березы** и **толокнянки**, корень **солодки**, трава **хвоща полевого** и плоды **шиповника**.

Плоды можжевельника

Все компоненты взять в равных долях, измельчить. Смесь трав хранить в стеклянной банке с закрытой крышкой в темном и сухом месте.

1 ч. ложку смеси залить стаканом холодной воды, настоять 10 часов, прокипятить 5 минут, процедить.

Принимать по 1/4 стакана в теплом виде за 30 минут до еды 3-4 раза в день, можно по вкусу добавлять мед.

Рецепт №2

Возьмите 5 частей плодов **можжевельника**, 2 части корня **любистока**, 1 часть **петрушки**.

Все измельчите и тщательно смешайте, поместите в стеклянную посуду с крышкой. Храните в темном, сухом месте.

1 дес. ложку травяной смеси залейте 750 мл кипятка, настаивайте 6-7 часов, процедите, храните в холодильнике.

Принимайте в теплом виде по 150 мл 4-5 раз в день с добавлением меда, курс – 1 месяц. В год можно проводить 3-4 курса.

Лечебное питание при цистите

Диета №7

Диета способствует умеренному щажению функции почек, уменьшению гипертензии и отеков, улучшению выведения из организма азотистых и других продуктов обмена веществ. Здесь ограничено содержание белков, а жиры и углеводы находятся в пределах физиологических норм.

В острый период болезни соль лучше совсем исключить. По мере улучшения состояния количество этой специи должно быть весьма умеренное, не более 2-3 г в сутки, а доля свободной жидкости уменьшается до 1 л в день.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Для улучшения вкуса бессолевых блюд используйте фрукты, цитрусовые, овощи (например томатный сок), специи (гвоздику, корицу, ванилин и т.д.).

В рацион можно также включать молочные продукты с легкоусвояемым белком и низкой калорийной жирностью, чтобы избежать образования продуктов распада.

Ограничивайте потребление мяса, рыбы, грибов и т.д.

Обычно разрешается суточное потребление этих продуктов в размере 100-150 г в отварном виде.

Пища употребляется в отварном и теплом виде.

Режим питания – 4-5-разовый в день по 250-300 г.

Диета №7-А рекомендуется при *остром нефрите* (*воспалении почек*) с тяжелой и средней формой течения болезни, а также при *хроническом нефрите* с выраженной почечной недостаточностью.

Цель диеты – максимальное щажение функции почек, улучшение выведения из организма продуктов обмена веществ, уменьшение гипертензии (повышение артериального давления) и отеков. Назначается растительная, бессолевая диета с резким ограничением белков, а количество жиров и углеводов умеренно снижено. О растительных продуктах я подробно уже рассказала в диетах №5 и №7.

Пищу готовят без соли, в отварном и запеченном без корочки виде. Хлеб употребляют тоже бессолевой.

Режим питания – 5-6 раз в день порциями по 200-250 г.

Что касается **диеты №7Б,** ее назначают при *остром нефрите* после диеты №7-А, при *хроническом нефрите* с умеренно выраженной недостаточностью почек. Цель диеты та же, что и диеты №7-А. Отмечу, что при этой диете уменьшается употребление белка. Однако, сравнивая с диетой №7-А, белка здесь в 2 раза больше за счет включения в рацион питания 125 г нежирной рыбы, 1 куриного яйца, 125 мл молока и 150 г творога. Увеличиваем безбелковый бессолевой хлеб до 150 г, а также включаем растительное масло и сахар для обеспечения содержания углеводов и

жиров. **Режим питания – 5-6 разовый порциями по 250 г. Способ приготовления пищи тот же, что при диете №7-А. Количество свободной жидкости – 1 л в сутки.**

Предлагаемое меню стандартной диеты с контролируемым содержанием белка (60 г/день):

1-й завтрак
Омлет, запеченный с сыром, б/соли – 100 г
Каша рисовая молочная
со сливочным маслом, б/соли – 100/10 г
Чай с молоком – 150/50 мл

2-й завтрак
Салат из помидоров, огурцов,
укропа со сметаной, б/соли – 170/20 г
Фрукты свежие – 250 г

Обед
Суп перловый на овощном бульоне, б/соли – 250 мл
Баклажаны, тушеные с помидорами,
луком, б/соли – 170 г
Компот из свежих яблок, сливы – 200 мл

Полдник
Яблоки печеные – 130 г
Отвар шиповника – 200 мл

Ужин
Биточки мясные паровые – 100 г/2 шт.
Овощное рагу тушеное, б/соли – 150 г
Сок фруктовый – 200 мл

На ночь
Кефир 1%-й (активия питьевая или йогурт) – 200 мл
Хлеб ржаной на сутки
(зерновой или с отрубями, бессолевой) – 150 г

Scan by Tetyanka_&TT42

В ежедневный рацион можно включить только 15 г сливочного масла, 60 г лимона и 30 г заменителя сахара.

Соколечение

Хороший эффект при лечении *цистита* оказывает соколечение.

Сок **петрушки**

К 15-30 мл свежевыжатого сока добавить такое же количество теплой воды. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс – 10 дней, затем сделать перерыв на 20 дней, после чего лечение повторить. Провести 3-4 курса за сезон.

Сок **спаржи**

Соединить 15 мл свежеприготовленного сока с таким же количеством морковного сока, добавить 30 мл теплой воды.

Принимать 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 2 недель, затем перерыв 2-3 недели. Проведите 3-4 курса в сезон.

Соки **моркови, свеклы, огурцов**

Смешать свежевыжатые соки указанных овощей в следующей пропорции:

30 мл огуречного сока, 10 мл свекольного, 15 мл морковного, добавить 40 мл теплой воды. Пить за 30 минут до еды 2 раза в день курсом 10-12 дней, затем перерыв 10 дней, и лечение повторить.

Сок **арбуза**

В сезон весьма полезно проводить арбузные дни:

съедать за 5-6 приемов в течение дня 2,5-3 кг мякоти арбуза. Можно добавить 5-10 г ржаного хлеба на прием. Проводить такие дни 2-3 раза в неделю.

Сок **груши**

К 50 мл свежевыжатого грушевого сока добавить такое же количество столовой воды. Пить между приемами пищи 3-4 раза в день в течение 2-3 недель.

Все указанные курсы соколечения полезно чередовать и проводить в сезон.

Кроме того, при цистите очень полезны морсы из **клюквы** и **брусники**, обладающие лечебными свойствами.

Рецепт **клюквенного** морса

2 ст. ложки ягод поместить в эмалированную посуду, залить 500 мл холодной воды, поставить на огонь, дать прокипеть 10 минут, после чего ягоду помять, настоять 30 минут, процедить, можно добавить по вкусу мед.

Принимать по 200 мл 1-2 раза в день между приемами пищи.

Рецепт приготовления **моченой брусники**

В чистые банки поместить на 2/3 вымытые ягоды и залить холодной, желательно очищенной водой. Закрыть крышкой и поставить в холодильник на 40 дней.

Принимать брусничный настой можно по 50 мл, разбавляя таким же количеством воды, через 1,5 часа после еды 2-3 раза в день, курс – 1-1,5 месяца.

Ягоды брусники хорошо добавлять к рыбным, куриным и блюдам из индейки.

Профилактика цистита

Заключается прежде всего в соблюдении правил личной гигиены и половой жизни: в содержании половых органов и промежности в чистоте. Опорожнение мочевого пузыря до и после полового акта уменьшает возможность внедрения инфекции. Необходимо также своевременно лечить запоры и гинекологические заболевания, при каждом обострении следует сразу же обращаться к врачу, а при *хроническом цистите* обязательно проходить диспансеризацию.

Для повышения защитных сил организма рекомендую прием **мумиё**, а также продуктов **пчеловодства** (см. «ПР+» №12-2014 г.).

Scan by Tetyanka_&TT122

НЕ УСВАИВАЕТСЯ КАЛЬЦИЙ? НАЛАДЬТЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ!

Остеопороз, остеохондроз

***«Предупреждение Плюс»*: Сегодня мы в гостях у кандидата медицинских наук Светланы Галсановны ЧОЙЖИНИМАЕВОЙ, главного врача клиники тибетской медицины «Наран». Мы не встречались некоторое время и накопили пачку писем к доктору. Постараемся ответить на все вопросы, но сегодня начнем с двух писем, авторам которых по 87 лет и их донимают схожие проблемы.**

Черникова Нина Ивановна сообщает, что у нее синдром беспокойных ног, без мадопара она не может спать, и плюс варикоз. Кожуховская Тамара Александровна имеет остеохондроз, остеопороз, у нее немеет стопа, возникают боли в промежности и в позвоночнике. К сожалению, авторы писем ничего не пишут про свой образ жизни, пристрастия в еде, конституцию, и тем не менее что можно им порекомендовать?

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА: Дергающие боли в ноге могут свидетельствовать как о нарушении нервной проводимости, так и быть связанными с недостатком кальция, магния и калия в организме.

«ПР+»: Недостаток кальция часто связывают с гормональным дисбалансом у женщин и развитием остеопороза. Вы тоже так считаете?

С.Ч.: Это отнюдь не норма. Остеопороз не возникает у каждой женщины после 50-55 лет. В чем же причина дефицита кальция в организме? Этот элемент, как и все остальные, поступает с продуктами питания и должен быть усвоен. Если этого не происходит, возникают проблемы. Во-первых, надо обратить внимание на то, что мы едим. Основные источники кальция – *красное мясо, рыба, молоко, сметана, творог, сыр, кефир и другие кисломолочные продукты*. Понаблюдайте за собой – хорошо ли усваиваются у вас эти продукты, может быть, проблема в пищеварении? В тибетской медицине такое состояние называется «мажу́» – несварение.

Оно может протекать по «горячему» типу, когда в рационе много мясной, жареной, копченой, острой, соленой и жирной пищи и присутствует алкоголь. Это сильно возбуждает печень, заставляя ее продуцировать чрезмерное количество желчи, и расстраивает пищеварение, возникают частые поносы и еда «вылетает» из организма, не будучи усвоенной. Это расстройство чаще возникает у людей **конституции «Желчь»** – активных, взрывных, требовательных, обидчивых, эмоциональных, плотного телосложения или поджарых, имеющих румянец на лице даже в преклонном возрасте, яркие глаза, излучающие энергию, с желтизной склер, жирной кожей лица, склонностью к выпадению волос, теплыми руками и ногами. Токсины, наполняющие кровь, могут накапливаться в периферических венах и давать развитие варикозу «горячего типа», когда кровь перенасыщена «горячими элементами». Моча имеет ярко выраженный желтый цвет и резкий запах.

Люди **конституции «Слизь»**, наоборот, нередко имеют состояние «мажу́» по «холодному» типу. Это, как правило, тучные люди с крупными суставами, белой холодной кожей, их реакции замедленны, они невозмутимы и спокойны. Моча у них практически бесцветная и без запаха. В их желудках много слизи, пищеварение вялое, медленное, отягощенное запорами. Это обусловлено и тем, что они предпочитают «холодную» и увеличивающую количество слизи еду – молочные продукты (и часто в холодном виде), каши, картошку, мучные изделия, сладости, сырые овощи, бутерброды с продуктами из холодильника – колбасой, сыром, ветчиной. Вроде бы и кальция там достаточно, но

Scan by Tetyanka_&TT12

обилие слизи в пищеварительном тракте не способствует нормальному пищеварению и усвоению необходимых элементов. Усугубляет несварение по «холодному» типу отсутствие должного количества острых приправ, а также соли, которые согревают еду, стимулируют выработку пищеварительных ферментов и соков.

Сейчас еще многие увлекаются питьем воды, которая является «холодным продуктом №1». Даже если она имеет комнатную температуру, все равно это порядка 22-24 градусов, то есть ниже температуры тела на 12-14 градусов! Сколько энергии нужно затратить, чтобы нагреть ее до температуры тела?! А если запивать такой водой холодную еду, организм ее просто не сможет переварить.

Кровь при таком питании наполняется токсинами, и, поскольку у этой конституции обмен веществ замедлен от природы, начинают страдать вены – развивается варикоз «холодного» типа. Этому может способствовать профессия парикмахера, учителя, официанта – людей, проводящих большую часть времени на ногах.

«ПР+»: Наши продвинутые читатели знают, что есть еще третья конституция – «Ветер». Какие черты этой конституции могут отрицательно сказываться на пищеварении и, соответственно, на усвоении продуктов?

С.Ч.: Люди-Ветры имеют, как правило, худощавое телосложение, тонкие кости, они легки на подъем, часто загораются новыми идеями, но редко способны на продолжительные усилия в одном направлении, так как увлекаются чем-то новым. Они много и эмоционально говорят, быстро устают, но и быстро восстанавливают силы. Их пищеварение, так же, как и питание, нестабильно, могут случаться и запоры, и поносы, их мучают газы, отрыжка, вздутие живота. Питаются они большей частью на бегу и чем-то малоосновательным – бутербродами, йогуртами, соками и едой «быстрого приготовления». Часто, увлекшись чем-то, забывают поесть вовремя, а иногда переедают, могут легко пристраститься к чему-то – кофе, чаю, курению, сладкому,

алкоголю. Поэтому неудивительно, что у них случается несварение по «холодному» типу.

«ПР+»: Давайте перейдем к рекомендациям. Что можно посоветовать каждому из перечисленных типов?

С.Ч.: Людям с **конституцией «Желчь»** следует ограничить употребление мяса до 2-3 раз в неделю, особенно в пожилом возрасте. Следует помнить, что труднее всего усваивается красное мясо – баранина, говядина, телятина, конина. Белое мясо стоит на втором месте. Легче всего усваивается рыба. Мясо и рыбу лучше употреблять в вареном или тушеном виде и со специями *вяжущего, сладкого* и *горького* вкусов. Ограничение по острым специям и соли (до 6-8 г в день) – на месяц, затем постепенно нужно вернуть их в рацион, чтобы не слишком «охладить» организм, не вызвать возмущение «Ветра». Поэтому и лук, и чеснок ограничиваются на месяц, но не исключаются совсем! Иногда из этих соображений можно использовать красный перец вместо черного при приготовлении той же рыбы. Помните, что самые лучшие вкусы для успокоения желчи – *горький, сладкий и вяжущий*! Но последний не рекомендуется людям с конституцией «Ветер» и «Слизь», так как их желчь и так «связана» от природы.

«ПР+»: Что еще имеет вяжущий вкус помимо хурмы и айвы?

С.Ч.: Чай и кофе без сахара и молока – прежде всего. Из приправ – мускатный орех. Айва и хурма, которые вы упомянули, как раз растут в южных регионах, где много людей с конституцией «Желчь».

Сахара немного можно, а вот медом увлекаться не стоит, так как он разогревает организм. Напротив, показаны молочные продукты, в том числе кефир, ряженка, творог, йогурт, сметана, козий сыр и молоко. Хорошо подходят овощи – сырые, тушеные, квашеные. Салаты из свежих овощей людям данного типа лучше заправлять сметаной, соевым соусом, фруктовым уксусом, а не растительными маслами, которые сильно возбуждают печень. Из фруктов подходят мандарины, апельсины, авокадо, бананы, мож-

Scan by Tetyanka_&TTT2

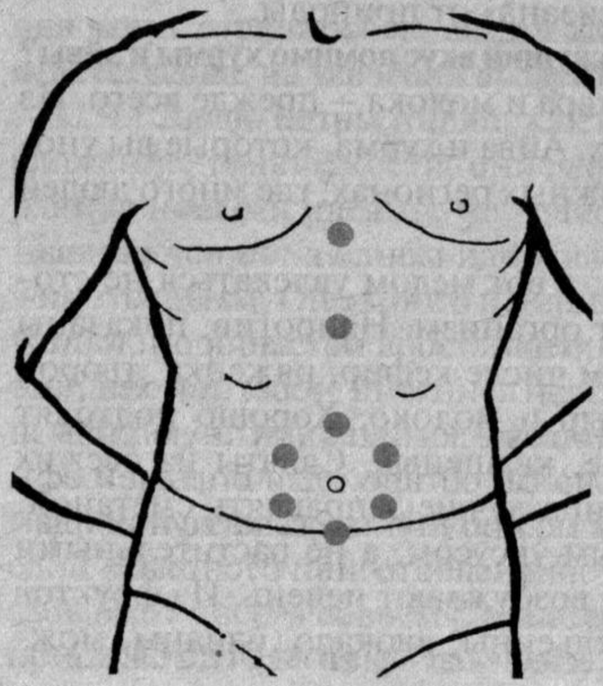
но делать фруктовые салаты из них, также заправленные сметаной.

«ПР+»: Как быть тем, у кого несварение по «холодному» типу, то есть людям с конституциями «Слизь» и «Ветер»?

С.Ч.: Представителям этих типов тибетская медицина советует согревать организм «четырьмя горячими методами». Это очень важно в условиях нашего климата – холодного и влажного.

1. *Горячий образ жизни*, то есть движение и физическая активность. Не обязательно изнурять себя в спортзале, можно просто регулярно ходить пешком. Нет времени на прогулки? Ходите в магазин с рюкзаком за плечами и скандинавскими палками для ходьбы. Под них можно переделать обычные лыжные палки, нацепив на острие резинки или каучук.

2. *Горячее питание*. Главные источники тепла в нашем организме – желудок и 12-перстная кишка – основные органы пищеварения. Не нужно «топить эту печь сырыми дровами», то есть холодной «иньской» пищей (см. выше. – ***Прим. ред.***). Основные вкусы должны быть – *острый, кислый, соленый*. Если уж так хочется сырых овощей, холодных по своей природе, приправьте их острыми специями и солью. Понятно, что все жирные продукты также нужно сдабривать острыми приправами – перцем, чесноком, луком, горчицей, хреном – тогда они и усваиваться будут в полной мере, не откладываясь в виде жира. Это касается и твердых сыров, богатых кальцием. Один-два раза в неделю можно съесть немного творога с медом или имбирем, которые «согреют» этот продукт. Из творога можно сделать запеканку, добавив в нее немного соли и того же имбиря.



3. *Согревающие фитосборы* из лекарственных растений по древним тибетским рецептам производит наша компания «Наранфито» – «Тибетский чай №47» («Ветер») и «Тибетский чай №48» («Слизь»). Либо в домашних условиях можно приготовить обычный чай с добавлением корицы, гвоздики или имбиря.

4. *Горячие внешние процедуры* – массаж, стоун-терапия, прогревы полынными сигарами, сауна и баня.

Стоун терапия: возьмите плоские речные камни, нагрейте их в духовке до температуры 45-55 градусов, лягте на живот и положите завернутые в небольшое полотенце камни на поясницу. Держите, пока не остынут, – 15-20 минут. Таким же образом можно прогревать почки, прикладывая камни к подошвам ног, где находится начало меридиана почек. Через почки циркулирует кровь, и, согревая их, мы согреваем весь организм.

Прогревы полынными сигарами (продаются в аптеках) делаются по 5 минут над каждой почкой. Совершайте вращательные движения тлеющим концом сигары на расстоянии 1-2 см от кожи. Прогревания можно также делать в области живота, «обрабатывая» подобным образом каждую указанную точку (см. рисунок) по 1-2 минуты, до того, пока не станет горячо. Процедура хорошо сказывается на пищеварении, способствует профилактике газообразования, камнеобразования, хронических гастритов и дуоденитов, образования полипов, хорошему смыканию пилоруса – клапана, отделяющего желудок от 12-перстной кишки. Можно также в область пупка насыпать крупную соль и затем прогревать его полынной сигарой для большей эффективности. Вместо соли можно положить на пупок пластинку свежесрезанного корня имбиря или чеснока.

Беседовал Сергей АНДРУСЕНКО.

Scan by Tetyanka_&TTT22

АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ «САЛЮТ»

Ринит аллергический

***«Предупреждение Плюс»*: Именно так называют один из главных симптомов этого заболевания. Часто больные непроизвольно потирают ладонью кончик своего носа. Казалось бы, ну потерли и ладно. Как бы не так! В связи с широким распространением аллергия представляет весьма серьезную проблему. Недаром ее именуют одним из главных недугов XXI века. И тут уже не до шуток!**

О периодах цветения растений и деревьев, а также пищевых продуктах, вызывающих аллергический ринит (АР), ее симптомах, лечении и профилактике поведает наш постоянный автор, врач-отоларинголог Галина Николаевна КЛЮЕНКОВА.

К сожалению, в наиболее экологически неблагоприятных регионах происходит ежегодный рост заболеваемости. В частности, у населения, подвергшегося воздействию химических и радиационных факторов, АР составляет более 50%. Пик заболеваемости приходится на возраст от 18 до 24 лет. Приблизительно у 80% пациентов симптомы этого заболевания возникают в возрасте до 20 лет.

Симптомы *аллергического ринита* оказывают негативное влияние на учебу и работу, плохо отражаются на качестве жизни человека. Появляются быстрая утомляемость, снижается жизненный тонус, ухудшается самочувствие, нарушается способность к обучению, возникает беспокойство.

Клиническая картина

К основным признакам болезни относятся:

1. Приступы чихания, иногда длительные.
2. Возникают обильные слизистые, водянистые выделения из носа. При присоединении вторичной инфекции появляются слизисто-гнойные отхождения.
3. Начинают беспокоить слезотечение, отечность век, чувство инородного тела в глазах, светобоязнь.
4. Зуд в носу.

В зависимости от интенсивности выделяют легкую, среднюю и тяжелую степень заболевания.

Если симптомы *аллергического ринита* не снижают работоспособность и не мешают сну, говорят о **легкой** степени тяжести; если же умеренно понижается дневная активность – это **средняя** степень тяжести, в случае выраженных симптомов речь идет о **тяжелой** степени болезни.

В зависимости от протяженности симптомов выделяют *сезонный* (симптомы только в период весна-осень) и *круглогодичный аллергический ринит*.

Сезонный аллергический ринит чаще всего возникает в результате аллергии на пыльцу растений, реже – на споры плесневых грибов.

Длительно протекающий АР, как правило, осложняется *инфекционным ринитом* и *гайморитом*.

Опасная пыльца

Пыльцевые аллергены представляют собой комплексы белков с углеводами или пигментами пыльцы. Из пыльцы тех или иных растений было выделено от 3 до 15 различных аллергенов. Из-за своего небольшого размера пыльца растений легко способна проникать и внедряться в слизистые оболочки глаз и верхних дыхательных путей. Всего за сутки одно даже небольшое растение способно выделять огромное количество пыльцевых зерен.

Отмечу, что люди неодинаково чувствительны к пыльце различных растений. Одним достаточно несколько крошечных пыльцевых частичек, к примеру, березы, и у них моментально возникает аллергическая реакция. В то время как другие абсолютно спокойно на нее реагируют.

Когда сенсибилизация на пыль (повышение чувствительности организма к воздействию раздражителей, вы-

Scan by Tetyanka_&TTT22

зывающее аллергическую реакцию) присоединяется к уже имеющимся заболеваниям вроде *атопического дерматита* или *бронхиальной астмы,* болезнь может существенно снизить качество жизни, порой поражается нервная система.

Примерный календарь цветения для средней полосы

Апрель	
Ольха, ива, вяз, орешник	15-30 апреля
Осина, тополь	15-30 апреля
Май	
Береза, клен	1-20 мая
Дуб	22 мая-05 июня
Сосна	25 мая-05 июня
Июнь	
Одуванчик	01-24 июня
Костер безостый, лисохвост	22-24 июня
Липа	20 июня -25 июля
Июль	
Овсяница, пырей, тимофеевка, мятлик	05-25 июля
Август, сентябрь	
Полынь, амброзия, лебеда	20 августа-15 сентября.

Перекрестная аллергия

Это аллергическая реакция, возникающая в результате повышенной чувствительности к аллергенам, схожая по своему строению и содержащаяся в пищевых продуктах или в лекарственных препаратах.

В период цветения нижеупомянутых растений следует отказаться от употребления соответствующих продуктов, лекарственных растений и препаратов.

Пищевые продукты и лекарственные средства, вызывающие перекрестную аллергию:

Лебеда

1. Пищевые продукты: **свекла, шпинат**

2. Лекарственные растения и лекарства: антибиотики группы **пенициллинов, витамины группы В, пивные дрожжи**.

Подсолнечник, полынь, амброзия

1. Пищевые продукты: семена **подсолнечника**, подсолнечное масло, **халва, горчица, дыня, арбуз, кабачки, тыква, майонез, баклажаны, огурцы, капуста, мед, вермут**.

2. Лекарственные растения: **полынь, одуванчик, лопух, пижма, ромашка, календула, василек, череда, чертополох, мать-и-мачеха, девясил, цикорий, шиповник, тысячелистник.**

Береза, ольха, лещина

1. Пищевые продукты: **яблоки, груши, орехи, черешня, персики, абрикосы, слива, морковь, сельдерей, петрушка, мед, картофель, помидор, киви, маслины,** коньяк.

2. Лекарственные растения: **березовый** лист, **березовые** и **сосновые** почки, **ольховые** шишки, **липовый цвет**.

Злаковые травы

1. Пищевые продукты: **пшеничный** и **ржаной** хлеб, хлебобулочные изделия, **овсяная** и **манная** каши, **рис, пшено, макароны, мюсли, пиво**, пшеничная водка, квас.

2. Лекарственные растения: **рожь, овес, тимофеевка, пшеница** и др.

Аллергены плесневых и дрожжевых грибов могут содержаться в следующих продуктах: **квашеной капусте, сыре, сметане, йогурте и кефире, винограде, сухофруктах, пиве, квасе, сухом вине, шампанском.**

Поллиноз

Чаще всего реакция пищевой непереносимости отмечается именно в сезон обострения болезни. Жалобы при *поллинозе* многочисленны и многообразны, но в большинстве случаев наблюдается *рино-конъюнктивальный синдром*: одновременное появление зуда в области внутренних углов

Scan by Tetyanka_&TTT22

глаз, слезотечение, светобоязнь, отек век, сильный зуд в области носоглотки, приступы мучительного чихания с жидким, иногда обильным выделением слизи из носа. Также отмечается покраснение склер глаз, возникает ощущение зуда и «песка».

Как правило, при истинном сезонном конъюнктивите отделяемое из глаз слизистого характера. Но слизистая оболочка глаза при этом заболевании изменяется и становится более уязвимой. Поэтому может присоединяться инфекция, и тогда выделения становятся гнойными, то есть возникает *гнойный конъюнктивит*. В процесс могут вовлекаться слуховые трубы (понижается слух), голосовые связки (охриплость голоса).

Заболевание протекает с разной степенью тяжести, от *рино-конъюнктивального* синдрома и незначительной крапивницы до сильнейшего ангионевротического (*отек Квинке*). Все признаки болезни исчезают по мере того, как травы, кустарники и деревья отцветают.

Лечение

При *аллергическом рините* назначаются *антигистаминные препараты* в виде таблеток или капель. Предпочтительно использование средств второго (**цетрин, кларитин, зодак, кестин**) и третьего (**эриус**, **телфаст, зиртек**) поколений. Они выписываются для приема внутрь один раз в день в разных возрастных дозировках. Длительность лечения определяется доктором, но не менее 2 недель. Лекарства от аллергии отпускаются в аптеке без рецепта врача, тем не менее назначать их себе самостоятельно на продолжительный срок нельзя. У всех препаратов имеются побочные эффекты, у некоторых из них выявлен *кардиотоксический* синдром (негативное влияние на сердце). Наиболее безопасны препараты третьего поколения.

Иногда назначение антигистаминных средств бывает достаточным для купирования аллергического процесса.

Однако, если насморк продолжается, врач может назначить местные препараты, воздействующие на слизистую оболочку.

При **легкой степени** тяжести *АР* выписываются производные кромогликата натрия (**кромогексал, кромоглин, кромосол**). Препараты выпускаются в форме назальных спреев, назначается по 1-2 впрыскиванию (1-2 капли) в нос 3 раза в день на протяжении всего периода обострения.

Эффект от назначения такого лечения, как правило, появляется через 5-10 дней использования.

При **тяжелой степени** тяжести *АР* назначаются назальные кортикостероиды (**альдецин, насобек, беконазе, назонекс, фликсоназе, назарел, авамис, бенарин**) в виде спреев.

Препараты выписываются только врачом в возрастных дозировках.

Их следует применять 1-2 раза в день.

При аллергическом рините не рекомендуется применять сосудосуживающие капли: називин, назол, тизин, ксимелин, ксилометазолин и другие, действующие только несколько часов. К тому же к ним быстро наступает привыкание. Их можно применять не более 5-7 дней подряд.

Затем развивается *медикаментозный ринит*, требующий длительного и сложного оперативного лечения.

Аллергический ринит – одно из тех заболеваний, где рецепты народной медицины можно использовать в качестве вспомогательного средства.

Главное – не затягивать лечение, так как может присоединиться вторичная инфекция, приводящая к ухудшению течения заболевания.

Хорошим средством в этот период является промывание носа соляным раствором. Для его приготовления нужно

1/3 ч. ложки соли растворить в 1 стакане кипяченой воды.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Промывать нос 1-2 раза в день.

Неплохими антиаллергическими свойствами обладает **свекольный** сок.

Натрите свеклу на мелкой терке и выжмите сок. Поставьте на сутки в теплое место. Слегка забродивший сок закапывайте в нос по 2-3 раза в день.

Поможет и **мумиё.**

Растворите в 1 л теплой воды 1 г мумиё и пейте утром за 30 минут до еды: детям с 1-3 лет – по 50 мл, с 4-7 лет – 70 мл, взрослым – по 100 мл.

А можно приготовить следующие настои:

Заварите 2 ст. ложки коры **калины** 1 стаканом кипятка, нагрейте на слабом огне 20 минут, процедите. Разбавьте кипяченой водой до первоначального объема и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.

4-5 ст. ложек травы **череды трехраздельной** залейте 1 л кипятка, настаивайте ночь. Утром прокипятите еще 10 минут, немного остудите, процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Применять эти рецепты следует за 2-3 недели до начала цветения и до стихания аллергических проявлений.

Все перечисленные методы должны обязательно сочетаться с медикаментозным лечением. Само по себе их использование будет недостаточным.

При аллергическом рините для промывания носа, как правило, применяются стандартные солевые растворы, продающиеся в аптеках, такие как: **аквамарис, аквалор, маример, физиомер, физиологический раствор.**

Отдельно хочу выделить относительно новый препарат, созданный на основе растительной целлюлозы – **назаваль**.

Он выпускается в виде спрея для носа и назначается 4-6 раз в день.

Благодаря этому на слизистых носа создается тонкая микропленка, препятствующая контакту слизистых с ал-

лергеном. Однако при сморкании эта пленка удаляется, и вновь требуется впрыскивание.

Профилактика в период цветения

1. В сезон цветения растений не рекомендуется выезжать за город. Лучше в этот период отказаться от турпоходов и пикников.
2. При выходе на улицу надевайте головные уборы и носите солнцезащитные очки.
3. Не открывайте окна при поездке в автомобиле.
4. При возвращении домой промойте слизистые носа и глаз, чтобы смыть пыльцу. Примите душ, вымойте голову.
5. Не ходите дома в уличной обуви.
6. Плотно закрывайте окна и двери в квартире. На форточки натягивайте смоченную водой марлю.
7. Ежедневно проводите влажную уборку квартиры.
8. Не употребляйте в пищу растения, которые могут вызвать перекрестную аллергию.

Весной перед началом цветения растений в течение 4-6 недель необходимо принимать витамин С. По возможности старайтесь включать в свой рацион больше свежих овощей и фруктов.

9. В сезон цветения растений не следует проводить плановые оперативные вмешательства и профилактические прививки.

Scan by Tetyanka_&TT122

НОГИ – СИМВОЛ КРАСОТЫ

Пяточная шпора, суставные боли, варикоз

«...Только вряд найдете вы в России целой три пары стройных женских ног», – так писал А.С. Пушкин полтора столетия назад. Возможно, поэт был не в духе, возможно, он так пошутил. Сегодня мы можем только гадать, но с уверенностью можно утверждать, что красивые ноги – это здоровые ноги.

А что такое здоровые ноги? Это когда ступни мягкие и гладкие, пальцы ровные, без искривлений и не деформируют обувь. Это когда они не болят, не будят нас по ночам от судорог, не отекают и не ноют к вечеру от усталости. Это когда их не уродуют вены в виде виноградных гроздьев или бельевых веревок... Перечислять можно долго, а можно сказать коротко: здоровые ноги – это легкость движения, здоровье и комфорт всего организма.

Не зря древние тибетские врачи называли ноги «Воротами Царя», через которые человек черпает энергию земли... Но о какой энергии можно говорить, если «ворота» эти «заржавели, а петли их скрипят?»

Вряд ли найдется женщина, во всяком случае, в возрасте за 40 лет, у которой бы не возникли те или иные проблемы, связанные с заболеванием ног. Не устают, так мерзнут, не мерзнут, так горят, не горят, так отекают. А ощущения после целого дня, проведенного на ногах, да еще если они были в туфлях на высоких каблуках, да еще если погода жаркая, оставляют желать лучшего.

Наиболее частыми причинами неприятных, а порой и тягостных, ощущений со стороны ног являются заболевания суставов (артриты и артрозы), варикозная болезнь, грибковые поражения стоп, пяточные шпоры, судороги в икроножных мышцах.

Scan by Tetyanka_&TTT22

В детстве и юности мама вывозила нас с братом на все лето к бабушке с дедушкой в небольшой старинный город Юрьевец, который был основан в 1225 году князем владимирским Юрием Всеволодовичем и стоит в живописной местности, расположенной у слияния рек Волги, Унжи и Немды. Сосновые боры, березовые леса, богатые ягодами и грибами, необъятная, как море, Волга с берегами из чистейшего желтого песочка неудержимо влекли и манили к себе в течение всего года. Но не только природа поражала меня своей красотой. Даже девочкой я не могла не обратить внимание на царственную красоту простых русских женщин, живущих там, их величественную осанку, легкую походку и стройные ноги. А когда мы с дедушкой гуляли по городу, я то и дело говорила ему: «Смотри, дедуля, какие красивые и стройные ноги!», показывая на впереди идущих женщин. Дедушка улыбался и отвечал, что у них такие красивые ноги, потому что они здоровые, а здоровые потому, что не ленятся много ходить и правильно питаться. А под правильным питанием он имел в виду рыбу, которая водилась в Волге в изобилии, и каждый второй мужчина был рыбаком. Да и дедушка с бабушкой дожили до преклонных лет, никогда не имея проблем с ногами. А когда я приезжала к ним уже студенткой медицинского института, дедушка каждый раз дарил мне на память рецепты здоровья своей и народной мудрости. Некоторыми из них я и хочу поделиться.

Шпора на пятке

Пяточная шпора представляет собой скопление кальция на нижней части пяточной кости. На рентгеновском снимке пяточная шпора может выступать вперед на 0,5-1 см. Она может быть причиной достаточно сильных болей. Многие пациенты описывают боль при пяточной шпоре, как булавку, торчащую в нижней части стопы, когда они встают утром или после длительного периода покоя, например, после долгой поездки на автомобиле. Боль уменьшается через несколько минут ходьбы. Причина боли – не сама пяточная шпора, а травмирование мягких тканей этой шпорой.

И.А. Гуща

Рецепт 1

Взять белую глину и смешать с уксусом (6%-м) до консистенции густой сметаны. Накладывать на ночь на пятку по типу компресса, желательно надеть носок, чтобы компресс хорошо держался. На курс достаточно 6-7 процедур.

Рецепт 2

Им хорошо пользоваться летом.

Сорвать траву мокрицу, положить в носки и ходить в этих носках в течение дня. Желательно 2 раза заменить траву на свежую. На ночь носки снимать. Курс -7-10 дней.

Рецепт от болей в суставах при артрите и артрозе

В 100 мл спирта растворить 50 г камфары, а затем 50 г горчичного порошка. Отдельно взбить 100 г яичного белка и соединить оба состава. Втирать в больное место перед сном при артрите и ревматических болях.

Варикозное расширение вен

Необходимо нормализовать *питьевой режим* (чистая вода) – 30-40 мл на 1 кг веса. Половина из этого количества должна составлять чистая вода.

По утрам полезно пить *напиток из каштанового меда*: 1 ч. ложка на стакан воды.

Антиварикозный напиток:

измельчите в кофемолке или истолките в ступке мускатный орех, залейте 1 ч. ложку измельченного ореха стаканом крутого кипятка, добавьте 1 ст. ложку меда, хорошо перемешайте, дайте настояться и принимайте по стакану 2 раза в день за час до завтрака и через 2 часа после ужина. Курс – 2 недели.

В качестве дополнительного метода укрепления стенок сосудов неплохо ежедневно принимать яблочный уксус – 1 ч. ложка на стакан теплой воды, но не более четырех стаканов в сутки.

Настойка каштана конского.

50 г цветков или плодов конского каштана настоять в 0,5 л водки.

Принимать по 30-40 капель в рюмке воды 3-4 раза в день в течение 3-4 недель.

Настойка понижает вязкость крови, укрепляет стенки капилляров и вен, предупреждает образование тромбов в кровеносных сосудах.

Этот же состав хорошо *втирать в кожу ног* по ходу вен – снизу вверх легкими поглаживающими движениями. 1-2 раза в день.

Профилактика

В профилактике всех болезней ведущая роль отводится питанию, в том числе при профилактике заболеваний суставов. Рецепт, который будет приведен ниже, я неоднократно озвучивала в своих радиопередачах, а также рекомендовала пациентам, знакомым и близким. Все без исключения отмечали хороший результат – от облегчения болей до полного исчезновения. Сначала небольшое отступление.

Возвращаюсь снова к дедушке. Даже в 80 лет выглядел он очень молодо и не только выглядел, но и чувствовал себя крепким и здоровым. Каждый день он плавал на лодке на острова, где охотился на уток, собирал грибы и обязательно ловил рыбу. А если вдруг улова не было, то все равно возвращался с рыбой, покупая ее в магазине или обменивая у более удачливых рыбаков. Дедушка знал, что я очень люблю рыбу, и поэтому во время нашего пребывания у них рыба на столе присутствовала постоянно в самых различных вариациях и в неограниченном количестве. Но меня всегда удивляло то, что дедушка с особым аппетитом налегал на хрящики. Особенно он любил хорду, струну, которая проходит сквозь позвоночник осетровых рыб. Тогда мне казалось, что дедушка ест эти хрящи не потому, что любит, а для того, чтобы нам побольше досталось хороших, мягких кусков. Всякий раз я просила дедушку выбросить эти хрящи кошкам и есть нормальные куски. Он в ответ смеялся и говорил, что это самое полезное, что есть в рыбе, и что у него потому не болят ноги и не ноет спина, что она такая же гибкая, как эта рыбная струна, и что нам всем не стоит пренебрегать ею. Я только посмеивалась, а бабушка всегда прислушивалась к советам дедушки и почти

Scan by Tetyanka_&TTT22

каждый день пекла очень вкусные рыбные кулебяки, начинкой для которых, помимо лука и мякоти рыбы, непременно были хрящики и эта самая хорда. Называется она визигой. В те времена она продавалась в любом рыбном отделе продуктового магазина. Стоила гораздо дешевле самой рыбы. Бабушка обрабатывала ее так, что она становилась очень нежной и мягкой, и использовала не только для начинки кулебяк и пирожков, но и как отдельное блюдо, политое соком лимона и посыпанное сверху мелко нарезанной зеленью укропа. Бабушка так же, как и дедушка, с удовольствием ела это незамысловатое блюдо, а мне тогда казалось, что таким образом она проявляет к дедушке свое уважение и любовь, боясь его обидеть. Кстати, и бабушка, и дедушка прожили до глубокой старости, вели очень активный образ жизни, и я не помню, чтобы кто-нибудь из них когда-нибудь пожаловался на боли в ногах или спине. Достаточно сказать, что бабушка даже зимой в возрасте 80 лет носила с крутого обрыва выстиранное белье полоскать в проруби на Волге, и оно у нее было такое белоснежное, что никакими современными стиральными порошками и машинами-автоматами такого не добьешься.

Много воды утекло с тех пор. Нет давно не только бабушки и дедушки, но и родителей и других дорогих и близких сердцу людей, но в памяти осталось все, как будто было вчера, в том числе и те с любовью приготовленные блюда, которыми нас кормила бабушка. Часто вспоминаю визигу, особенно после того, как, став врачом, поняла, что именно она внесла большую лепту в то, чтобы кости и суставы у моих дорогих людей были здоровыми до старости.

Однажды, оказавшись в рыбном магазине, с радостью увидела в пакете с надписью «Набор осетровых рыб для ухи» мою старую знакомую визигу. Естественно, купила сразу три пакета, тем более стоили они всего 25 рублей, и поторопилась домой, чтобы немедленно ее отварить. Но, попробовав, испытала горькое разочарование, потому что даже отдаленно не было никакого сходства с тем нежным блюдом, которое готовила моя бабушка. Вот тут-то я очень пожалела, что тогда ни разу не поинтересовалась у бабушки, как она обрабатывает визигу так, что она у всех просто тает во рту.

Но вскоре счастливый случай помог мне добиться желаемого результата. В книжном магазине я случайно увидела книгу замечательного, я бы сказала, гениального кулинара В.В. Похлебкина, который кулинарию сделал настоящим искусством и книги которого захватывают как поучительные и увлекательные романы. Там-то я и прочла подробное описание приготовления визиги. Я благодарна автору не только за этот рецепт, но и за многие другие советы, которые помогают восстановить здоровье таким приятным способом, как употребление вкусной пищи.

С большим удовольствием делюсь этим рецептом с вами и надеюсь, что вы так же, как и я, возьмете его на вооружение, а результат не заставит себя долго ждать.

Купить цельную визигу. Вымочить ее в холодной воде в течение суток, четырежды меняя воду. Варить вымоченную визигу сразу, не давая ей обсохнуть, 3-3,5 часа (можно 4!) на медленном огне, при слабом кипении. Класть надо в холодную воду, дать закипеть на сильном огне, а затем, после закипания, чем медленнее будет варка на слабом огне, тем лучше. Варить под крышкой, плотно прикрытой! Когда визига сварится, нарезать ее мелко и слегка спассеровать с луком и петрушкой на слабом огне в сковородке, затем смешать с небольшим количеством отварного риса и морковки, но так, чтобы в этой смеси явственно чувствовалось присутствие визиги, ее вкус, ее консистенция. Посоленная в меру и поперченная визиго-рисовая начинка должна стать составной частью рыбной начинки в кулебяках, либо чисто визигово-рисово-луковой начинкой в расстегайчиках, либо просто самостоятельным блюдом.

Оздоровительный и профилактический эффект от употребления в пищу визиги обусловлен тем, что она так же, как и хрящи, содержит в себе много ХС и ГС, т.е. именно тех ценных компонентов, которые теряются при разрушении хряща. Попадая в наш организм в составе визиги и хрящей, они встраиваются в структуры хряща, предотвращая его дальнейшее разрушение и тем самым сохраняя здоровье наших суставов.

Ирина ГУЩА,
кандидат медицинских наук.

Scan by Tetyanka_&TTT32

НУ-КА СЪЕШЬ МЕНЯ, ДРУЖОК

Дизентерия

Врачи давно заметили, что в теплый период года число желудочно-кишечных заболеваний резко возрастает. Стремительно ползет вверх планка желудочно-кишечных инфекционных недугов, характеризующихся резким повышением температуры, рвотой, поносом, болями в желудке, поражением всего кишечного тракта, преимущественно толстой кишки. Первую роль в списке этих неприятных болезней играет дизентерия, знакомая человеку с фараоновых времен. Но, увы, так трудно удержаться от соблазна сорвать и съесть прямо с ветки дерева зеленое яблоко, неспелую грушу, поднять из-под ног нераздавленную землянику...

Симптомы дизентерии известны с древнейших пор, но только сравнительно недавно ученые выделили палочковидные бактерии, именуемые шигеллами, четыре из которых отличаются болезнетворными свойствами (шигеллы Григорьева-Шига, Флекснера, Бойда и Зонне). При этом каждый из этих видов подразделяется на множество вариаций. Сегодня насчитывается более 40 различных типов шигелл. Причем для заражения достаточно всего нескольких сотен микробов. Эти качества способствовали тому, что дизентерия стала одной из самых распространенных кишечных болезней на планете. При этом следует отметить, что болеют дизентерией только люди – животные избежали этой участи.

Возбудителей дизентерии распространяет больной человек или носитель бактерий. Во внешнюю среду шигеллы поступает с испражнениями и переносятся мухами, попадают в организм с недоброкачественной водой. Не исключен контактно-бытовой способ заражения – при рукопожатиях или при контакте с предметами общего пользования (игрушками, посудой).

Легко миновав кислотный рубеж защиты в желудке, шигеллы устремляются в кишечник. Основной болезнетворный удар бактерии наносят по слизистой оболочке толстого кишечника, вызывая здесь воспаление и множественные эрозии. В тяжелых случаях может произойти перфорация (прободение) кишки. Поэтому мнение о дизентерии, как о безобидном и сравнительно легком заболевании, которое, мол, и «само пройдет», глубоко ошибочно!

Заболевание начинается остро, спустя несколько часов или суток после заражения, хотя, как правило, инкубационный период составляет 2-3 дня. Продукты распада микробов, попавшие в кровь, вызывают резкую интоксикацию всего организма. У больного появляется жар, резкий озноб, головная боль, ломота в теле. Стул резко учащается, становится жидким, со следами слизи или прожилками крови. В тяжелых случаях появляются ложные позывы на стул, который становится крайне скудным и кашицеобразным (так называемый ректальный плевок). Спустя некоторое время присоединяется характерное урчание в кишечнике, боль распространяется по всему животу.

Одним из самых опасных осложнений дизентерии считается *обезвоживание организма*, наступающее в результате обильной, многократной рвоты и изнурительного поноса. Обезвоживание легкой степени характеризуется жаждой, сухостью во рту, уменьшением количества пота и мочи. Дальнейшее обезвоживание приводит к снижению упругости и эластичности кожи. Если кожа, собранная в складку, в обычном состоянии расправляется сразу, то при обезвоживании это происходит очень медленно. При дальнейшей потере жидкости у больного снижается артериальное давление, он впадает в заторможенное состояние, нередко отмечаются судороги, нарушения сознания, бред.

Лечиться, лечиться, еще раз лечиться...

С первых дней лечения необходимо соблюдать строгую диету. Питание должно быть щадящим, исключаются молоко и продукты, раздражающие слизистую оболочку желудочно-

Scan by Tetyanka_&TTT22

кишечного тракта (пряности, алкогольные напитки, жирные, острые продукты и др.).

Лечение дизентерии, как и любой другой острой кишечной инфекции, начинается с возмещения потерь жидкости и солей. Количество выпитого должно в полтора-два раза превышать потери жидкости с рвотными массами и испражнениями. С целью дезинфекции следует добавить 3-4 кристаллика марганцовки на 200 мл воды, принять 5-7 таблеток активированного угля или полифепан, обладающий сильными свойствами адсорбента. Хорошо воспользоваться специальным раствором, который легко сделать самостоятельно.

Смешать 3,5 г поваренной соли, 2,5 г пищевой соды, 1,5 г хлорида калия и 20 г глюкозы или 3-4 ст. ложки сахара (сахар можно заменить крахмалом). Смесь залить 1 л кипяченой теплой воды. Принимать в слегка охлажденном виде по 100-150 мл каждые 20-30 минут.

При отсутствии этих компонентов лекарственный раствор можно приготовить из двух составных частей: 1 ч. ложки поваренной соли и 7-10 ч. ложек сахарного песка на 1 л кипяченой воды.

Помните: рвота и понос – защитные реакции организма, который таким путем избавляется от ядов, попавших внутрь. Поэтому рекламируемые средства, прекращающие понос при дизентерии, вредны. Так, известный иммодиум действительно способен прекратить понос. Однако это действие не устраняет причин, вызывавших отравление.

ВНИМАНИЕ: прием иммодиума при дизентерии и других острых желудочно-кишечных инфекциях противопоказан!

Обычная терапия неосложненной дизентерии может проводиться в амбулаторных условиях.

Антибиотики назначают лишь при тяжелом течении дизентерии, при этом чаще всего используют тетрациклин.

Взрослым назначают по 0,25-0,5 г препарата каждые 5-6 часов (четырежды в сутки). За день можно принимать не более 4 г тетрациклина. Курс – 5-7 дней.

Левомицетин – внутрь за 20-30 минут до еды по 0,25-0,75 г 3-4 раза в сутки, высшая суточная доза — 3 г. Курс лечения — 8-10 дней.

Чаще всего достаточно применения таких средств, как нитрофураны:

- фуразолидон – внутрь после еды по 0,1-0,15 г 4 раза в сутки (но не более 0,8 г), в течение 5-10 дней;
- фурадонин – внутрь после еды по 100-150 мг 3-4 раза в сутки в течение 5-8 дней.

При дизентерии так же нашли широкое применение сульфаниламиды пролонгированного действия.

Сульфаметоксазол внутрь (таблетки) взрослым и детям старше 12 лет – 960 мг однократно, или 480 мг 2 раза в сутки. При тяжелом течении заболевания – по 480 мг 3 раза в сутки, при хронических инфекциях поддерживающая доза – 480 мг 2 раза в сутки. Минимальная длительность лечения – 4 дня; после исчезновения симптомов терапию продолжают в течение 2 дней.

Бисептол назначают внутрь после еды с достаточным количеством жидкости. Дозу устанавливают индивидуально. В случае продления курса лечения более чем на 5 дней или при увеличении дозы необходим гематологический контроль, в случае изменения картины крови необходимо назначение фолиевой кислоты по 5-10 мг в сутки.

При дизентерии также применяют биопрепараты, обладающие угнетающим действием на шигеллы и стимулирующие жизнедеятельность полезной микрофлоры.

К ним относятся лактусан, хилак-форте, бифидумбактерин, лактобактерин, колибактерин.

После перенесенной дизентерии остается непродолжительный иммунитет, сохраняющийся всего несколько месяцев.

Диетотерапия – залог выздоровления

Частым осложнением перенесенной дизентерии становится дисбактериоз – нарушение нормальной микрофлоры желудочно-кишечного тракта.

Чтобы восстановить здоровье кишечника необходимо строго соблюдать лечебную диету, принимать пищу в теплом виде 5-6 раз в сутки. Блюда лечебной диеты должны быть приготовлены на пару, быть вареными, протертыми, слизистыми.

В период выздоровления рекомендуется хлеб пшенич-

Scan by Tetyanka_&TTT22

ный вчерашний, слизистые супы на обезжиренном бульоне, нежирные сорта мяса и рыбы, протертые овощные пюре, каши (кроме пшеничной и перловой) на воде с добавлением молока, одно яйцо всмятку в день.

При лечении дисбактериоза так же широко используют негазированные минеральные воды (Ессентуки №17 и №4, Славяновская, Боржоми). Стакан прохладной минеральной воды надо принимать утром натощак, а затем за час до еды.

Употребление в пищу кисломолочных продуктов в этот период не только способствует восстановлению нормального микробного баланса, но и положительно влияет на общее самочувствие. Следует помнить, что кефир стимулирует работу почек, активизирует клетки, ответственные за иммунную защиту.

Односуточный кефир оказывает послабляющее действие, а трехдневный – наоборот, закрепляющее.

Чаще мойте руки!

Дизентерию недаром именуют «болезнью грязных рук». Именно таким путем возбудитель чаще всего попадает на продукты питания в учреждениях общественного питания, в детских учреждениях, во время пикников на свежем воздухе.

Тучи насекомых, кружащих над тарелками, являются тревожным сигналом предостережения для посетителей уличных кафе и сомнительных ресторанов. На теле мухи свободно могут разместиться почти 10 млн микробов. Приземлившись на тарелку, муха выделяет до 30 тыс. дизентерийных возбудителей. Поэтому очень важно принимать меры борьбы с переносчиками заразы. Форточки на кухне, в местах приема пищи должны быть надежно закрыты марлей или специальными мелкими сетками, предохраняющими от попадания насекомых в помещение. Сейчас имеется широкий ассортимент всевозможных средств борьбы с мухами.

Однако необходимо помнить, что даже небольшое количество инсектицидов или фумитоксов может не только наповал сразить муху или комара, но и неблагоприятно влияет на здоровье человека, вызывая аллергическую реакцию или приступ удушья. Поэтому лучше воспользоваться клейкой лентой, не забывать накрыть тарелку с продуктами чистой салфеткой.

В летний период риск заражения дизентерией особенно велик при отсутствии холодильника. Однако не следует особо тешить себя мыслью, что салат или лакомый кусок торта может храниться в холодильнике неделями – бактерии способны долго сохранять вредоносные свойства даже при очень низких температурах. Шигеллы прекрасно размножаются в сыром мясе, рыбе, молочных продуктах, отдавая особое предпочтение майонезу, кремам, тортам.

Будьте осторожными при покупке продуктов на стихийных рынках. Тщательно мойте овощи и фрукты. Водопроводную воду, предназначенную для питья, необходимо прокипятить.

Если в доме есть заболевший дизентерией, обязательно обработайте санузел хлоркой или чистящими средствами, содержащими хлор. Постарайтесь изолировать больного, предоставив ему индивидуальный столовый прибор, чашку, стакан.

Помните, что в жаркое время года, когда приходится утолять жажду большим объемом жидкости, концентрация желудочного сока снижается, что приводит к снижению его защитных свойств, повышая чувствительность к болезнетворным микробам.

Советы из глубины столетий

За тысячелетия знакомства с дизентерией, человечество изобрело немало средств борьбы с недугом. Конечно, победить шигеллу одними растениями практически невозможно, но снизить риск заражения, уменьшить неприятные последствия опасного недуга вполне реально. Вот несколько рецептов из старинных лечебников:

- 1 ст. ложку травы **лапчатки гусиной** залить 200 мл кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 2 ст. ложки через каждые 2 часа при дизентерии.
- 5 ст. ложек сухих листьев **крапивы** залить 1 л кипятка, кипятить 2-3 минуты (не более) с закрытой крышкой. Наста-

Scan by Tetyanka_&TTT22

Золототысячник

ивать 30 минут, процедить и принимать по 100 мл 3 раза в день.

• 5 ст. ложек сухих или свежих плодов **кизила** отваривать в 500 мл воды 30 минут, настоять 1 час, процедить. Принимать по 50 мл 3-4 раза в день до еды. Можно подсластить настой медом.

• Измельчить и смешать по 1 ч. ложке листьев **золототысячника**, **шалфея** и **аптечной ромашки**. Заварить в 200 мл кипятка, настоять 12 часов. Принимать по 1 ст. ложке 7-8 раз в день.

• Смешать 1 ст. ложку корня **солодки**, 3 ст. ложки листьев **мелиссы**, 2 ст. ложки плодов **фенхеля**. 3 ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день за час до еды.

• Смешать в равных долях цветки **ромашки лекарственной**, траву **тысячелистника**, листья **мяты**, цветки **липы**. 3 ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка, кипятить 5 минут, настоять 2 часа. Процедить и принимать отвар по 100 мл 3 раза в день.

• Смешать 1 часть травы **чистотела большого**, по 3 части травы **тысячелистника обыкновенного**, травы **зверобоя продырявленного**, цветков **ромашки лекарственной**. 4 ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка, настоять в тепле 2 часа. Принимать по 100 мл 3-4 раза в день.

• Измельчить и смешать по 1 ст. ложке травы **зверобоя**, травы **тысячелистника обыкновенного**, цветков **ромашки аптечной**, по 2 ст. ложки цветков **пижмы обыкновенной**, корней **лопуха большого**, плодов **шиповника коричного**, корней **девясила высокого**, травы **череды**. 2 ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка, поставить на водяную баню на 20 минут, настоять 1 час, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

• При восстановительном периоде после дизентерии хорошо помогает мед. Часто пользуются таким рецептом: смешать 1 кг **меда** и 1 кг **черной смородины**. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Александр КРЫЛОВ,
кандидат медицинских наук.

Scan by Tetyonka_&TTT2

ТЫСЯЧЕЛЕТНИЙ НЕДУГ

Целиакия

✉ «...Написать это письмо заставило горе в нашей семье. Моему внуку, которому 6 лет, врачи поставили диагноз – целиакия. В Санкт-Петербурге его лечат уже продолжительное время, но пока все безрезультатно. Выписываю вестник и ваш журнал уже давно. Однако нашла немного сведений об этой болезни.

В мае этого года мне исполнится 83 года. Очень хочется увидеть своего внука здоровым!».

Козлова А.М.

***«Предупреждение Плюс»*: У маленьких пациентов подчас выявляют признаки этого хронического заболевания, характеризующегося врожденной или приобретенной непереносимостью глютена. Так именуется белок растительного происхождения, содержащийся в определенных злаках, раздражающий стенки кишечника и нарушающий его работу. Как вовремя выявить болезнь, начать лечение и правильно подобрать полноценную диету? Об этом и не только расскажет кандидат медицинских наук, врач-терапевт Тамара Ивановна БОРКУНОВА.**

Это заболевание имеет многотысячелетнюю историю. С тех пор как люди стали выращивать рожь, пшеницу, ячмень и другие злаки.

При *целиакии* **глютен** (нерастворимый в воде комплекс белков с малым содержанием липидов, сахаров и минералов), попадая в кишечник, расщепляется не полностью, и в результате неполного расщепления образуются токсические вещества, которые травмируют внутреннюю поверхность кишки.

Не содержат **глютен** следующие злаки: **рис, кукуруза, пшено, гречка, сорго**.

Отмечают *типичную*, *атипичную* (малосимптомную) и *скрытую* формы целиакии.

Симптомы болезни

У маленьких детей заболевание начинает развиваться с введением прикорма не сразу, а спустя некоторое время (от 4-5 дней до нескольких месяцев и даже лет). Врачи называют его «латентным периодом».

При *типичном течении целиакии* у ребенка второго полугодия жизни, иногда и старше, получающего **злаковый прикорм**, развивается длительная *диарея*: частый, обильный, зловонный и жирный стул. Изменяется настроение – он становится вялым или раздражительным, агрессивным, у него нарушается аппетит, возникает беспричинная рвота. Малыш перестает набирать вес, расти, начинает худеть, у него развивается атрофия мышц конечностей, увеличивается животик, развиваются белковые отеки.

Кроме того, у ребенка может снижаться мышечный тонус, возникать вегето-сосудистая недостаточность, нарушения сна, аутизм, депрессии.

За счет снижения всасывания кальция появляются судороги, случаются спонтанные переломы костей, выявляется тяжелая *анемия* (*малокровие*), полигиповитаминозы.

У взрослого населения *целиакия* маскируется под заболевания кишечника и желудка, которые имеют хронический характер. В таких случаях пациент может длительное время безуспешно лечить *неустойчивый стул, метеоризм* и прочие заболевания, связанные с *диспепсией*, не подозревая о глютеновой непереносимости.

Характерно отсутствие эффекта от применения *антидиарейных* и *антибактериальных* средств, ферментных и биопрепаратов.

Отдельно регистрируют больных, не соблюдающих или нарушающих безглютеновую диету, что обязательного указывается в диагнозе. Некоторые специалисты

описывают *торпидную целиакию*, характеризующуюся тяжелым протеканием болезни.

В последние годы наблюдаются изменения, затрагивающие как возраст появления первых симптомов болезни, так и спектр его клинических проявлений. Например, *целиакия* стала реже встречаться у малышей и детей раннего возраста, чаще – у подростков и взрослых. Рассмотрим это несколько подробнее.

В чем причина?

У старшей возрастной группы клиническая картина болезни чаще бывает малосимптомна и может длительное время ограничиваться неопределенными болями в животе, эпизодической диареей и повышенной утомляемостью. Возможно, это объясняется двумя причинами.

Во-первых, увеличение продолжительности грудного вскармливания в европейских странах, пересмотр рекомендаций по срокам введения глютенсодержащих продуктов детям грудного возраста после 6 месяцев, а также изменение количества и качества потребляемого глютена, по-видимому, приводят к более позднему возникновению заболевания и его «мягкому» течению.

Во-вторых, внедрение и широкое использование серологических методов для скрининга различных групп населения принципиально изменило представление, как о частоте встречаемости этого заболевания, так и о чрезвычайном разнообразии его клинических проявлений.

Обнаружение специфических сывороточных антител в измененной слизистой оболочке тонкой кишки является важным диагностическим критерием и, естественно, клиническим проявлением болезни.

При подозрении на *целиакию* для более достоверного врачебного вердикта обследование проводят до назначения *безглютеновой диеты*. В крайнем случае не позднее чем через 2-3 месяца от ее начала.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Как правило, такой скрининг в первую очередь проводят больным, страдающим *хронической диареей* и другими гастроинтестинальными расстройствами, пациентам с отставанием в физическом и/или половом развитии, больным *остеопорозом*, *анемией*.

Лечение

Единственным в настоящее время методом лечения *целиакии* и профилактики ее осложнений является строгая и пожизненная **безглютеновая диета.**

Из рациона исключаются все продукты и блюда, имеющие в своем составе **пшеницу**, **рожь**, **ячмень**, **овес.**

Это **мука, хлеб, хлебобулочные и макаронные изделия; крупы пшеничная, манная, овсяная, «Геркулес», перловая, ячневая, «Артек», «Полтавская», «7 злаков», «4 злака»** и т.д.

А также **мюсли, отруби, детские каши, молочные смеси, мясные, рыбные, овощные консервы и полуфабрикаты** с добавлением указанных видов круп или муки, **кофейные суррогаты**.

А вот «скрытый» глютен может присутствовать в составе многих продуктов промышленного производства, так как в России до настоящего времени нет законодательной базы, обязывающей производителя указывать наличие или отсутствие глютена на этикетке выпускаемых им продуктов.

Продукты промышленного производства, в состав которых может входить «скрытый» глютен:

- колбасы, сосиски, полуфабрикаты из измельченного мяса и рыбы;
- мясные и рыбные консервы, особенно в томатном соусе;
- многие овощные и фруктовые консервы, в особенности томатные пасты, кетчупы, соусы;
- многие виды детских мясных, мясо-овощных, фруктово-молочных блюд прикорма;

- мороженое, йогурты, плавленые сыры, маргарины с глютен-содержащими стабилизаторами;
- некоторые виды уксусов и соевых соусов, майонезы;
- концентрированные сухие супы, бульонные кубики;
- быстрорастворимый кофе, какао-смеси, чаи для быстрого приготовления;
- многокомпонентные готовые смеси сухих приправ и пряностей;
- кукурузные хлопья с добавлением ячменной патоки;
- имитация морепродуктов – крабовые палочки, крабовое мясо;
- карамель, соевые и шоколадные конфеты с начинкой, восточные сладости, повидло промышленного производства;
- пищевые добавки – краситель экстракта аннато Е160в, карамельные красители Е150а – Е150d, овсяная карамель Е411, мальтол Е636, этилмальтол Е637, изомальтит Е953, мальтит и мальтитный сироп Е965;
- квас, пиво;
- некоторые виды зубной пасты, губной помады;
- отдельные медикаменты (глютен может входить в состав наполнителей).

Рацион больного с учетом возраста, тяжести его состояния и периода заболевания строится на основании следующих принципов:

1) **углеводный** компонент составляют за счет круп (риса, гречки, кукурузы, пшена), овощей, картофеля, фруктов, ягод;

2) **белковый** и **жировой** – за счет мяса, яиц, молочных продуктов, растительного и сливочного масел.

Для детей раннего возраста используют специализированные лечебные смеси. Основными поставщиками безглютеновых продуктов, в частности для детей, являются Италия и Германия.

Иногда у больных *целиакией* развивается вторичная лактазная недостаточность, особенно к белкам коровьего молока и белкам куриных яиц, бананам, рису и т.д.

Scan by Tetyanka_&TTT22

При составлении рационального питания необходимо подобрать полноценную диету.

Примерный среднесуточный набор продуктов безглютенового питания на выбор

1. Хлеб безглютеновый (гречичный, кукурузный, картофельный)	350 г
2. Картофель	350 г
3. Овощи, зелень	400-500 г
4. Фрукты свежие	250-300 г
5. Фрукты сухие	30-50 г
6. Соки фруктовые	250 мл
7. Кондитерские изделия (безглютеновые)	25-30 г
8. Сахар	75-80 г
9. Мясо (телятина)	150-200 г
10. Птица	100-150 г
11. Рыба (филе)	150 г
12. Сельдь, икра	15-20 г
13. Морепродукты	100 г
14. Молоко, кефир и другие кисломолочные продукты	550-600 мл
15. Творог 5%	100 г
16. Сметана 15%	50 г
17. Масло сливочное	20 г
18. Масло растительное	30 мл
19. Яйцо	1 шт.
20. Сыр	15-20 г
21. Чай (сухой)	3 г
22. Какао-порошок (сухой)	5 г
23. Дрожжи	3-4 г
24. Соль, специи	15 г

Рекомендованные блюда

• Вегетарианские супы или приготовленные на слабом бульоне (мясном, курином, рыбном, из различных овощей и безглютеновых круп),

• каши молочные (рисовая, гречневая, кукурузная, пшенная),

• цельное молоко – только в блюдах,

• кисломолочные продукты (кефир, активия, биокефир, творог, сыр, сметана – в блюдах),

• яйца, сваренные вкрутую и в виде парового омлета,

• мясо, птица, рыба в отварном, тушеном, запеченном виде,

• овощи отварные, запеченные, тушеные и в сыром виде,

• фрукты и ягоды спелые сладких сортов, сырые или после тепловой обработки,

• фруктовые и овощные соки, разбавленные водой в пропорции 1:3, безглютеновый хлеб, кондитерские и макаронные изделия, готовые завтраки, кукурузные хлопья, кукурузные и рисовые палочки).

Все блюда готовятся на пару, отвариваются или запекаются.

Прием пищи – 4-5 раз в день.

В заключение отмечу, что последствия длительного течения недолеченной (недиагностированной) *целиакии* очень опасны. Они могут перерастать в клинические обострения: *остеопороз, железо-фолиеводефицитную анемию, задержку роста, бесплодие, повышенную утомляемость, депрессии*.

Кроме того, возрастает риск развития аутоиммунных заболеваний – *склеродермии, системной красной волчанки, ревматоидного артрита, цирроза печени, кардиомиопатий* и т.д.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Вопрос – ответ

БОЛЬ ЕСТЬ, А ПРИЧИНЫ – НЕТ

Фибромиалгия

✉ «Уважаемая редакция! С 2007 года я выписываю газету «ЗОЖ» и журнал «Предупреждение Плюс». Конечно же я их внимательно прорабатываю. Но мне не удалось найти ничего о *фибромиалгии*. Эта болезнь изнуряет моего сына. Очень хотелось бы, чтобы на страницах вашего журнала опытный врач рассказал, как избавиться от нее с помощью лекарств или фитотерапии».

Стасенок Л.Ф.

Многие болезни из тех, что распространены сегодня, были известны еще с давних пор, но зачастую не имели названия, полного описания, либо симптомы их расценивались как проявление другого заболевания. Так случилось и с фибромиалгией. Распространенные скелетно-мышечные боли изучались с древних времен. Одни врачи видели их причину в воспалительном процессе в мышцах, другие – в патологии внутренних органов, третьи считали подобные боли психогенными.

В конечном итоге фибромиалгия подробно была описана лишь в 70-х гг. прошлого века, тогда же появились критерии диагностики, с которыми я вас сегодня познакомлю.

На настоящий момент фибромиалгия, не являясь распространенным заболеванием (согласно исследованиям, ею страдают 1-2% населения), все же остается серьезной проблемой для большого количества людей.

Фибромиалгия – это хроническое заболевание, характеризующееся разлитой суставно-мышечной болью и наличием специфических болезненных точек или точек повышенной чувствительности, определяемых при пальпации.

Для недуга характерно несколько особенностей, первая из которых заключается в том, что диагноз выставляется в основном на основании субъективных ощущений, так как объективных методов очень мало. Вторая особенность связана с возрастом больных. Это патология людей трудоспособного возраста, которая в любой момент может поставить под угрозу саму возможность работать. Дело в том, что болезнь затрудняет взаимодействие с другими людьми, снижает уровень социальной активности, а у тех, кто все же оказался в состоянии сохранить профпригодность, эффективность работы существенно снижается. Чаще всего недугу подвержены женщины средних лет, однако известны случаи заболевания у детей и даже пожилых людей.

Причины развития фибромиалгии

Механизм формирования хронической боли при фибромиалгии назван феноменом центральной сенситизации. Попытаюсь объяснить, в чем он выражается. Представьте, что человек получил какую-то травму – допустим, палец ударил. Нервная система передает сигнал о том, что есть определенное повреждение, появляется болевое ощущение – палец болит день, два. Потом еще раз тот же палец ударил. Опять боль. А через пару дней история повторяется (невезучий уж больно человек). Но вот проходит достаточное количество времени, повреждений уже никаких нет, а боль осталась. Почему? Потому что произошел сбой в нервной системе. Она «привыкла» к определенному уровню возбуждения и продолжает передавать болевые импульсы, хотя по факту периферических повреждений уже нет. Более того, при наличии определенного сбоя в центральной нервной системе (ЦНС), чаще всего генетического, периферического повреждения изначально вообще может и не быть. Просто в какой-то момент на фоне значительного физического и эмоционального напряжения ЦНС начинает передавать болевые импульсы, а человек, соответственно, чувствовать боль.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Возможные факторы, запускающие развитие фибромиалгии:

- Периферические болевые синдромы
- Инфекционные агенты (вирус Эпштейна-Барр, клещевой боррелиоз)
- Физическая травма
- Эмоциональное перенапряжение, длительный стресс
- Гормональные нарушения

Клиническая картина

Основной симптом фибромиалгии – диффузная костно-мышечная боль, распространяющаяся по всему телу, ее обычно описывают, как «болит все», «застудил все мышцы». Иногда в дополнение к этому отмечается припухлость суставов. Боль эта длительная и практически постоянная – для постановки данного диагноза болевые ощущения должны беспокоить не менее 3 месяцев. Однако при многочисленных исследованиях патологии мышц, костей, суставов не выявляется! Помните, я писала в начале? Это характерный признак фибромиалгии: боль есть, а объективных причин ее возникновения нет. К сожалению, из-за этого пациентов с фибромиалгией периодически объявляют симулянтами или истериками...

Кроме того, пациенты часто жалуются на такие неконкретные ощущения, как онемение, жжение, покалывание, ползание мурашек.

Еще одним важным признаком фибромиалгии является болезненность в специфических точках. Их местонахождение знает и обследует врач. Таких точек всего 18, но диагноз считается достоверным, если болезненны как минимум 11 из них. Определяются они путем пальпации.

Следующий симптом этой неприятной болезни – повышенная утомляемость, особенно в утренние часы. Незначительная физическая нагрузка способна усилить боль и усталость. По утрам пациенты с фибромиалгией чувствуют себя не выспавшимися, даже если спали 9-10 часов, также характерно ощущение скованности во всем теле.

Тревожные расстройства и депрессия очень распространены среди больных фибромиалгией. Выраженность их может варьироваться от незначительного снижения настроения до тяжелой депрессии. У них достаточно часто бывают проблемы с концентрацией внимания и запоминанием новой информации.

Иногда больных с фибромиалгией беспокоят и вегетативные расстройства. Они включают в себя синдром раздраженного кишечника, предменструальный синдром, синдром раздраженного мочевого пузыря и др.

Лечение

На настоящий момент в лечении фибромиалгии существует 4 направления:

- Уменьшение болевого синдрома
- Профилактика центральной сенситизации
- Нормализация нарушений сна
- Лечение сопутствующих патологий

Для реализации вышеперечисленных направлений используются медикаментозные и немедикаментозные методы.

Для *уменьшения болевого синдрома*:

- Прием нестероидных противовоспалительных препаратов, например, мелоксикам по 15 мг в сутки после еды. Стоит отметить, однако, что длительный прием НПВС достаточно опасен, особенно при имеющейся патологии желудочно-кишечного тракта. Их следует принимать не дольше 1 месяца. Однако применение НПВС в виде мазей и гелей возможно в течение длительного времени. Долобене, фастум гель, дип рилиф, диклофенак – все эти местные препараты вы можете использовать спокойно.
- Применение антидепрессантов хорошо *купирует болевой синдром* и к тому же избавляет от *депрессивных расстройств*. Возможно применение трициклического антидепрессанта **амитриптилина** в дозировке 10 мг на ночь в течение 1-1,5 месяца. Также применяют ингибитор об-

Scan by Tetyanka_&TTT22

ратного захвата серотонина **флуоксетин** в дозировке 20 мг в первой половине дня в течение 2-3 месяцев. Перечисленные препараты строго рецептурные, принимать их самостоятельно запрещается, так как это может привести к непредсказуемым последствиям. В любом случае необходимо посетить врача, который в зависимости от ситуации выпишет рецепт на конкретный препарат. Я привожу их названия лишь для ознакомления.

• Прием антиконвульсантов. **Прегабалин** (лирика) – единственный официально зарегистрированный в РФ препарат, предназначенный для *лечения фибромиалгии*. Дозировки не привожу, они индивидуальны. Прегабалин также является рецептурным препаратом, но очень эффективным – у всех пациентов, принимающих его, улучшение наблюдалось в течение 2 недель.

• Применение местных *анестетиков*. **Лидокаин** в дозировке 5-7 мг/кг, введенный в болевые точки, достоверно

Иван-чай

снижает болевой синдром. Этот метод удобен еще и тем, что первые инъекции выполняет врач, а последующие может делать сам пациент.

• **Массаж, мануальная терапия, иглоукалывания, бальнеотерапия** дают достаточно хорошие результаты, особенно в сочетании с медикаментозными методами.

• Умеренная **физическая активность**. Упражнения могут выполняться самостоятельно после консультации со специалистом ЛФК.

• **Психотерапия** является очень эффективным методом лечения. Всестороннее информирование о заболевании и его течении, признание болезни помогают человеку справиться с недугом. А регулярный прием препаратов и систематическое выполнение упражнений, несомненно, приведут к цели – избавлению от симптомов фибромиалгии.

• Фитотерапия. Для *улучшения эмоционального состояния и лечения бессонницы* хорошо использовать **кипрей**:

2 ст. ложки сухой травы залить 500 мл кипятка, дать настояться 3 часа, процедить, принимать по полстакана через час после обеда и ужина.

В качестве *седативного* средства можно использовать высушенные **листья мяты перечной:**

1 ст. ложку залить 250 мл кипятка, настоять в течение часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана через час после обеда и ужина.

Настои и отвары можно принимать не только внутрь – с ними получаются отличные *расслабляющие ванны*.

100 г **душицы** залить 3 л кипятка, дать настояться 1 час, процедить, потом вылить в подготовленную ванну с теплой водой. Принимать через день, лучше всего перед сном. На курс – всего 10 ванн.

Ольга ШЕМЯТОВСКАЯ,
врач-невролог.

Scan by Tetyanka_&TTT22

КОНСКАЯ СТОПА НЕ ТЕРПИТ КОНОВАЛОВ

«ПР+»: Наша читательница из Краснодара написала, что ее 20-летний сын после перелома лодыжки страдает конской стопой. Мы попросили кандидата медицинских наук Александра Николаевича КРЫЛОВА подробнее рассказать об этой патологии, причинах ее возникновения и методах лечения.

Еще античные врачи заметили, что после некоторых ранений мышц или травмы голени нога начинает напоминать стопу коня (по-латыни болезнь так и звучит – «эквинус», конская стопа). Понадобилось немало времени, чтобы медики поняли, что конская стопа – далеко не всегда простое осложнение травмы или ранения.

Кроме травм, отвисающая стопа возникает в результате повреждения седалищного или малоберцового нервов, когда развивается паралич мышц ноги. Причиной также могут стать перенесенный полиомиелит, некоторые формы детского церебрального паралича. Врожденная конская стопа иногда носит компенсаторный характер как способ восстановить длину одной ноги по отношению к другой.

Диагностика этого недуга, как правило, не вызывает проблем: ведь даже при легкой степени пятка немного приподнята над поверхностью пола, а основная опора приходится на внешнюю поверхность или большой палец. В области подошвы кожа нежная, тонкая и неогрубевшая. А вот в том месте, где происходит опора, все наоборот, кожа отличается грубостью, есть мозоли.

При одностороннем поражении больного отличает своеобразная походка, когда человек высоко поднимает бедро и голень, а также коленный сустав. Делается это специально для того, чтобы не зацепиться отвисающей стопой за пол. Согнуть стопу как самостоятельно, так и с посторонней помощью при любом виде конской стопы практически нереально.

В сложных случаях при деформации и изменениях костей стопы проводится рентгенологическое исследование.

В случае, если затронуты обе стопы, то передвигаться становится особенно сложно. При тяжелой форме случается подвывих вперед в голеностопном суставе, кости стопы нередко деформированы.

Если конская стопа лишь *способствует выравниванию длины другой конечности*, показано ношение ортопедической обуви, массаж, физиотерапевтические процедуры. В легких случаях достаточно бывает пассивной гимнастики с насильственным выведением ступни до прямого или даже острого угла по отношению к голени и последующей фиксацией ступни и голени гипсовой или пластмассовой шиной. В шине больные должны находиться днем и ночью. Рекомендуется пользоваться ортопедической обувью с высоким жестким задником или ортопедическим аппаратом с ограничением сгибания в голеностопных шарнирах. Показано сгибание и разгибание стопы с посторонней помощью.

Если изменения становятся более выраженными, необходимо прибегнуть к методу этапного гипсования или применить специальный аппарат с целью устранения деформации.

Без оперативного лечения не обойтись в тяжелых или запущенных случаях, когда есть значительные изменения в суставах, мышцах, связках, костях стопы. Характер оперативного вмешательства зависит от причины возникновения, степени изменений и самой формы эквинуса.

Так, если состояние является врожденным, то показано удлинение ахиллова сухожилия. В случае паралитической стопы с нарушением функции разгибания показана пересадка сухожилий задней группы мышц. При успешном те-

Scan by Tetyanka_&TTT22

чении послеоперационного периода по задней поверхности стопы и голени накладывается лонгет из гипса. В этом периоде обязательно показаны сеансы массажа, использование лечебной гимнастики, а также всевозможных физиотерапевтических процедур (грязевые, сероводородные и радоновые ванны). После 3-4 месяцев человек может самостоятельно и полноценно ходить без использования костылей, но в специальной ортопедической обуви.

В заключение хочу обратить особое внимание на следующий момент. Сейчас развелось немало мошенников, которые за деньги готовы излечить любую болезнь, в том числе и конскую стопу. Помните: излечить конскую стопу исключительно с помощью лекарственных растений практически невозможно, более того, время, потраченное на прием настоев и отваров, выписанных подобными «коновалами», только усугубляет состояние больного.

«ЖИВАЯ» ИГЛА

Атеросклероз, гипертония, инфаркт, инсульт

✉ «Уважаемая редакция, расскажите, пожалуйста, на страницах вашего журнала о чистке сосудов сердца и головы методами гирудотерапии и озонотерапии».

Павленко В.Г.

***«Предупреждение Плюс»*: Рассказать о лечении пиявками мы попросили кандидата биологических наук Татьяну Евгеньевну НИКОЛЬСКУЮ, материалы которой хорошо известны нашим постоянным читателям.**

Что касается озонотерапии, то сегодня в медицинских кругах нет единого мнения по этому вопросу. Да и сами пациенты, прошедшие курсы лечения по этой методике, не всегда бывают довольны результатами. Поэтому я поделюсь с вами личным опытом в области **гирудотерапии**. Но для начала давайте выясним, зачем мы чистим сосуды.

За годы жизни наша кровеносная система накапливает в себе колоссальное количество вредных веществ, которые, оседая на стенках сосудов, образуют бляшки. Сосуды становятся ломкими, хрупкими, а бляшки закупоривают просветы, нарушая нормальное течение крови. Все эти факторы могут стать причиной серьезных заболеваний, таких как ишемия головного мозга, гипертония, инсульт, инфаркт и пр. Любое медикаментозное лечение имеет свои противопоказания. Чтобы подобрать единственно верное средство, порой уходит очень много драгоценного времени, которое мы слишком поздно начинаем ценить. Я не буду агитировать вас за здоровый образ жизни и расписывать все причины возникновения атеросклероза. Но скажу, что сегодня он стоит в первой четверке наиболее распространенных болезней.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Насколько эффективно лечение пиявками, я убедилась несколько лет назад. Имея гипертоническую болезнь 2-й степени, при помощи трав, гирудотерпии и соответствующей диеты я смогла без медикаментозных препаратов нормализовать артериальное давление, опровергнув мнение врачей о том, что гипертония 2-й степени не лечится. Да, таблетками действительно не лечится, ответственно заявляю сегодня. А как я этого добилась, сейчас узнаете.

В *комплексном лечении гипертонической болезни* метод гирудотерапии (лечение пиявками) играет очень важную роль.

Курс лечения состоит из 7-9 процедур по 5-6 пиявок на каждую процедуру. Рекомендуется повторять лечение 2 раза в год – осенью и весной, то есть в период возможных обострений.

Лечение пиявками показано не только при гипертонической болезни, но и при многих других заболеваниях. Предлагаю нашим читателям познакомиться вкратце с этим интересным методом.

Первые сведения о гирудотерапии появились в 100-200 гг. до н.э. Гиппократ, Авиценна, Гален и другие ученые в своих трудах уделяли большое внимание лечению «живой иглой». В России период расцвета гирудотерапии приходится на начало и середину XIX столетия. Великие русские врачи Пирогов, Захарьин придавали методу огромное значение.

На земном шаре существует более 400 видов этих кольчатых червей, но для применения в медицинской практике пригодны лишь пиявки медицинские. Они бывают черного, темно-бурого, бурого, темно-зеленого цвета. На спине имеют 4 полосы: красные, светло-бурые, желтые или черные.

Противосклеротическое действие

Лечебный эффект гирудотерапии складывается из нескольких факторов: рефлекторного, механического и биологического.

Рефлекторное действие обусловлено тем, что пиявки прикладываются в биологически активных точках.

Механическое действие объясняется улучшением местного кровообращения за счет реологических свойств крови, ее текучести.

Биологическое действие проявляется благодаря целому комплексу активных веществ в слюне пиявки, среди которых особое место занимает **гирудин** – мощный ингибитор тромбина, блокирующий образование фибриногена и препятствующий агрегации тромбоцитов.

Впервые гирудин был описан в 1884 году профессором королевского колледжа Бирмингема Джоном Хайкрафтом. Ученый выделил из тела пиявки экстракт, который влиял на реологию крови, предотвращая ее свертываемость. Гирудин – наиболее изученный компонент секрета пиявки, и особенно эффективен он там, где патологический процесс сопровождается синдромом внутрисосудистого свертывания. А это, как вы понимаете, очень важно при многих недугах, особенно при гипертонической болезни, с которой я распрощалась.

В секрете слюнных желез пиявок содержатся и другие биологически активные вещества, среди которых **дестабилаза** – фермент, относительно недавно открытый нашими учеными Басковой И.П. и Никоновым Г.И. Именно это вещество оказывает противосклеротическое действие, т.е. очищает кровеносные сосуды от холестериновых бляшек. Насколько это важно – говорить не приходится.

Хочу сказать, что гирудотерапия очень хорошо сочетается практически со всеми методами лечения: фитотерапией, гомеопатией, мануальной терапией.

Так, благодаря улучшению реологических свойств крови (под действием секрета слюны пиявок) усиливается действие активных компонентов лекарственных растений.

В основе лечебного эффекта гирудотерапии лежат также нейрофизиологические, нейрохимические, нейроэндокринные и иммунологические механизмы.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Помимо гипертонической болезни пиявки с успехом применяются при таких заболеваниях, как *стенокардия, кардиалгия, бронхиальная астма, язвенная болезнь желудка, хронический панкреатит, воспалительные заболевания кожи, абсцессы, фурункулезы, варикозное расширение вен, острый* и *хронический тромбофлебит, геморрой, острый мастит, невралгия седалищного нерва, глаукома*. Лечение проводится специально подготовленными врачами.

Следует помнить, что у гирудотерапии есть противопоказания: анемия, нарушения свертываемости крови, гипотония, активные формы туберкулеза, состояния после перенесенных операций на головном мозге и позвоночнике, беременность.

Конечно, постановка пиявок на тело на первый взгляд кажется неприятным и даже страшноватым делом. Многие люди не могут преодолеть брезгливость и отвращение к этим маленьким лекарям. Могу сказать по собственному опыту, что ничего страшного и ужасного в лечении пиявками нет. Сам момент прикрепления пиявки бывает чуть-чуть болезненный только в самом начале (как будто комарик укусил), а затем на протяжении всего сеанса вы абсолютно ничего не чувствуете, просто лежите и отдыхаете.

После сеанса желательно часа два полежать, а еще лучше – поспать.

Для любой женщины, обремененной повседневными заботами, такое лечение – просто подарок: ведь можно «на законных основаниях» расслабиться и вздремнуть минут 30-40 во время сеанса гирудотерапии, а дома так же «законно» еще 2-3 часа доспать. Но самое главное – это конечно же то, что вы не получаете лекарственную интоксикацию, как от медикаментозного лечения.

Фитотерапия

А теперь мне хотелось бы совместить два любимых моих метода и дать несколько рецептов фитотерапии, которые в

комплексном лечении с гирудотерапией неизменно дают хороший результат.

Лекарственные растения, обладающие *противосклеротическим* свойством:

Береза (лист) помимо *склеротического* действия оказывает также *противовоспалительное, бактерицидное, желчегонное, мочегонное* и др.

Буквица лекарственная (трава) обладает также *противовоспалительным, желчегонным действием, улучшает обмен веществ*.

Одуванчик лекарственный (лист, корень) помимо *противосклеротического* эффекта улучшает *обмен веществ, повышает секрецию желудка* и др.

Подорожник большой (лист) – действие *противосклеротическое*, а также *седативное, противодиабетическое* и др.

Хмель обыкновенный (шишки) обладает *седативными* свойствами, *укрепляет стенки капилляров* и др.

1 ст. ложку травы залить 1 стаканом кипятка, настоять около часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Курс лечения – 5-6 недель.

Диета

Определить уровень содержания холестерина в крови поможет биохимический анализ крови. В зависимости от возраста эти цифры будут меняться. Ниже приведу таблицу, где показатели указаны в ммоль/л.

Женщины	Мужчины
20 лет – 3,11-5,17;	20 лет – 2,93-5,1;
30 лет – 3,32-5,8;	30 лет – 3,44-6,31;
40 лет – 3,9-6,9;	40 лет – 3,78-7;
50 лет – 4,0-7,3;	50 лет – 4,1-7,15;
60 лет – 4,4-7,7;	60 лет – 4,04-7,14;
70 лет и старше – 4,48-7,82.	После 60 лет – 4,0-7,0.

При повышенном уровне холестерина незаменимую роль играют продукты, помогающие понизить этот пока-

Scan by Tetyanka_&TTT22

затель. Поэтому старайтесь включать в свой рацион рыбу, льняное масло, которые содержат полезные омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты. А употребление острой пищи, соленой, а также копченой, жирной и жареной следует ограничить.

Очень полезны овощи, особенно **свекла** (растворяет тромбы), **кабачки** и **тыква** (выводит холестерин). **Перец зеленый в стручках** – укрепляет сосуды, выводит холестерин. **Баклажаны** – обладают уникальным составом микроэлементов, благодаря которому они снижают уровень холестерина в крови, понижают кровяное давление, улучшают формулу крови. Так что они обязательно должны присутствовать на вашем столе. Не забываем и про **помидоры,** которые также выполняют наиболее важную функцию по снижению и нормализации кровяного давления.

Свежие фрукты и овощи по сезону, особенно **грейпфрут** и **апельсин**, *снижают уровень «плохого» холестерина, выводят токсины, замедляют усвоение жиров*. О пользе цитрусовых можно рассказывать долго: как они *повышают иммунитет, поддерживают работоспособность сердечно-сосудистой системы, справляются с запорами и инфекциями, благотворно влияют на костную ткань* и пр. Мы как-нибудь посвятим этой теме отдельную статью.

А в заключение дам рецепт уникального по своим свойствам свекольного кваса. Он, по мнению диетологов, стабилизирует артериальное давление, выводит шлаки, чистит сосуды и пр.

Рецепт свекольного кваса

1 кг свеклы очистить, нарезать кусками и положить в 3-литровую банку. Залить кипятком по плечики, добавить 1 ст. ложку сахара, накрыть марлей, поставить в теплое место на 3-5 дней. Как только с поверхности кваса исчезнет белая пенка, напиток готов. Процедить и поставить в холодильник. При необходимости можно немного подсластить сахаром или медом.

КЛЕЩ АТАКУЕТ ВЕСНОЙ

Как только распускается молодая листва, появляется первая трава, врачи предупреждают о повышении активности лесных клещей. Причем от укусов можно пострадать не только в тайге или на садовом участке, опасность поджидает и в городских парках и скверах. Особенно тревожит высокая заболеваемость среди детей. Клещи служат переносчиками многих опасных заболеваний, но самым опасным из них является вирусный энцефалит.

Еще в 1937 году отечественные ученые установили, что передача клещевого энцефалита осуществляется через укусы зараженных лесных клещей. Но в самый разгар работ руководитель первой экспедиции профессор Л.А. Зильбер, руководитель отряда А.Д. Шеболдаева и эпидемиолог Т.А. Сафонова были арестованы властями по ложному обвинению в распространении японского энцефалита на Дальнем Востоке. Еще один из руководителей экспедиции академик М.П. Чумаков сам заразился клещевым энцефалитом при вскрытии умершего больного. Но жертвы, принесенные участниками экспедиции, оказались не напрасными. Вскоре были начаты комплексные исследования роли клещей в передаче природно-очаговой инфекции, пути циркуляции вируса и его природного резервуара. Нашими учеными были разработаны эффективные методы диагностики, лечения и вакцинопрофилактики грозного недуга.

Однако в последнее десятилетие ситуация с заболеваемостью клещевым энцефалитом стала катастрофической – ежегодно регистрируются сотни тысяч людей, пострадавших от лесного «разбойника». Главными причинами роста заболеваемости служат глобальное изменение климата, необдуманная лесохозяйственная деятельность, отсутствие санитарной обработки лесных массивов.

Scan by Tetyanka_&TT122

Клещ, незаметно прикрепившись к одежде, легко проникает на кожу. Через хоботок он начинает насыщаться кровью и лимфой. Вместе со слюной клеща в организм человека может попасть вирус клещевого энцефалита. Симптомы заболевания – высокая температура, резкая головная боль, спазмы мышц, воспаление мозговых тканей. По статистике, при отсутствии профилактики и эффективного лечения в 80 процентах случаев недуг приводит к инвалидности, а подчас и гибели больного. Клещи также переносят *болезнь Лайма*, поражающую суставы, миокард, нервные ткани. Характерным симптомом этого недуга является ярко-красное пятно на месте присасывания.

Чтобы избежать атаки клеща, отправляясь на прогулку в лес, оденьтесь в плотную одежду с капюшоном или платком. В качестве защиты на недолгое время предпочтительнее применять химические репелленты, разбрызгиваемые на одежду.

Репелленты против клещей надежно отпугивают паразитов. Паразиты пытаются избегать контакта с репеллентом и уползают в другую сторону. Потому распылять препарат следует круговыми движениями в области щиколоток, талии, бедер, коленей, запястий, шеи и других возможных мест проникновения. Для обеспечения более надежной защиты средством можно пропитать всю верхнюю одежду. Это обеспечит барьер против клещей сроком до 5 дней. При этом важно, чтобы одежда не увлажнялась: при попадании воды защитные свойства резко снижаются. Лучший вариант защиты от клещей для взрослых – средства с уровнем токсинов до 30%. Такие репелленты могут использовать беременные и дети старше 12 лет. До трех лет репелленты применять не рекомендуется – лучше использовать средства на водной основе, которые наносят на одежду.

В ассортименте имеется широкий выбор препаратов против клещей и других кровососущих насекомых, как импортного, так и отечественного производства. Кстати, отечественные средства защиты от клещей имеют серьезное

преимущество перед импортными, так как рассчитаны на насекомых, обитающих в нашей географической зоне.

Если обнаружили клеща у себя на коже, не теряйте времени! Как можно скорее удалите клеща – возбудитель болезни проникает в организм в считанные минуты. При этом старайтесь не оторвать хоботок и головку, поскольку возбудитель энцефалита группируется в слюнных железах клеща.

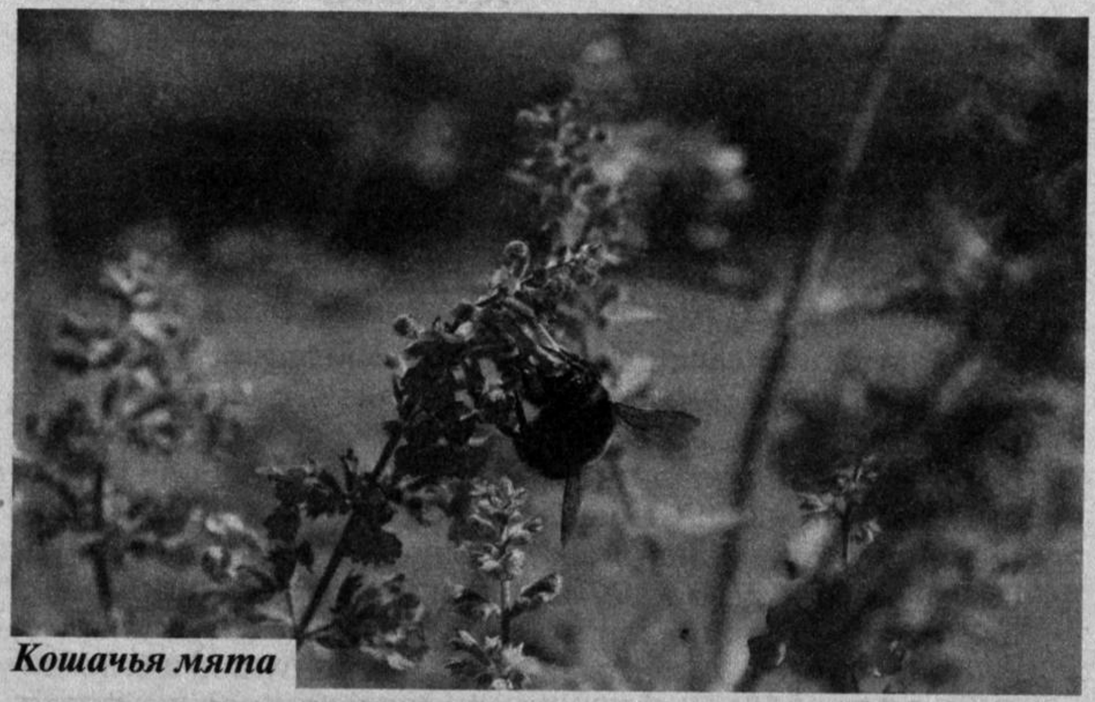
Лучше удалять клеща вращательными движениями пинцетом, предварительно обильно полив его спиртом, водкой, одеколоном. Ни в коем случае не давите клеща – вирус мгновенно попадет в окружающие ткани. Если полностью извлечь клеща не удалось и головка осталась в ранке (выглядит, как черная точка), извлеките ее булавкой, как обычную занозу. После манипуляции обработайте ранку настойкой йода или спиртом. Извлеченного клеща поместите в пузырек, бумажный пакет и обратитесь в ближайшую СЭС, чтобы установить, насколько опасно насекомое, и сделать соответствующую прививку.

К счастью, по статистике, опасным переносчиком является лишь один из 700-1000 клещей.

Самым надежным способом предупредить риск заболеть клещевым энцефалитом остается вакцинация, способная реально защитить от серьезной беды. После стандартного первичного курса из трех прививок иммунитет сохраняется в течение трех-пяти лет. Ревакцинация проводится путем однократной прививки. Если вы проживаете в зоне повышенного риска, то ревакцинацию лучше проходить каждые три года. В то же время жителям других областей повторную вакцинацию можно проходить через пять лет. Вакцинация способна реально защитить около 95 процентов привитых. При этом следует помнить, что вакцинация не исключает всех остальных мер профилактики от укусов клещей (репелленты, надлежащая экипировка).

Обязательно следует сделать прививку грибникам, любителям охоты, рыбалки, туристам. Кстати, в походе, на даче можно воспользоваться запахами растений, которые также эффективно отпугивают паразитов. Если вы надолго отправ-

Scan by Tetya_ka_&TTTZZ



Кошачья мята

ляетесь в лес, можно обработать одежду **березовым дегтем**. Он достаточно эффективен, но имеет резкий запах. Высадив на дачном участке **бархатцы**, **кошачью мяту (будру плющевидную)**, **герань** или **лаванду**, коротко подровняв газон, вы значительно уменьшите вероятность «подцепить» клеща...

Конечно, на пляже, берегу реки обычно сидят в купальниках, а не в штормовках и бушлатах... Поэтому рекомендуем использовать защитные средства не только от загара, но и от клещей... А еще не забудьте простые рецепты наших бабушек:

- Смешать 2 ст. ложки **миндального масла** и 15 капель **масла герани** или **пальмарозы**. Нанести пару капель средства на кожу и одежду. Нельзя обрабатывать кожу вокруг глаз.
- Смешать 10 капель эфирного **масла чайного дерева**, 50 мл воды, вылить смесь во флакон. Перед употреблением взбалтывать. Нанесите несколько капель смеси на ладони и разотрите ими шею, руки, ноги и волосы.

Перед тем, как одеться, внимательно осмотрите одежду – не затаился ли там опасный вредитель.

Александр КРЫЛОВ,
кандидат медицинских наук.

ПАРАЗИТАРНАЯ ИНФЕКЦИЯ

***«Предупреждение Плюс»*: Людей условно можно разделить на две категории: домоседов и путешественников. Если первые никуда не любят выезжать, считая «край родной, навек любимый» вполне пригодным для отдыха и комфортного проживания, то последние буквально одержимы тягой к различным походам, круизам и вояжам в поисках новых ощущений. Но не все догадываются о том, что в качестве «сувенира» они могут привезти домой не только приятные воспоминания.**

Как подготовиться к путешествию, чтобы отдых был в радость? С этим и другими вопросами мы обратились к врачу-лаборанту клинической лабораторной диагностики Любови Павловне ПЕЛЕПЕЦ.

Любовь ПЕЛЕПЕЦ: Безусловно, наступающая отпускная пора сулит нам массу удовольствий: людям предстоит встретиться с новыми ощущениями и впечатлениями. Сюда входят не только перемена климата, часового пояса, красоты природы, но и другая флора, другая фауна, иная пища и вода. И это все наш организм должен будет «переварить» в короткий отпускной промежуток.

Поэтому, выезжая за пределы своего проживания, пусть это будет даже ближнее зарубежье или соседний регион, нужно обязательно проконсультироваться с врачом. Сегодня довольно трудно найти абсолютно здорового человека, у которого не было бы патологии со стороны ЖКТ или других органов. Безусловно, это связано с нашей ухудшающейся год от года экологической ситуацией, с продуктами питания, которые обрабатываются химическими препаратами, где могут содержаться бактериальная инфекция и даже паразиты. В настоящее время сложилась

Scan by Tetyanka_&TTT22

напряженная эпидемиологическая обстановка, связанная с ростом паразитарных болезней. Ежегодно регистрируются до 1,5 млн случаев этих заболеваний. Общее количество больных приближается к 20 млн. К слову сказать, новогодние каникулы давно закончились, а мы, медики, до сих пор разбираемся с их последствиями для наших пациентов.

«ПР+»: Давайте коснемся только вашей «отрасли», что вы имели в виду?

Л.П.: Я имела в виду паразитарную инфекцию, которая в буквальном смысле слова «подкарауливает» нас на каждом шагу. Вот пример недельной давности: в нашей клинике прооперировали больную с опухолью на щеке. Из образования была получена особь дирофилярии, которая попала в организм через укус комара.

А чтобы не прихватить с собой из отпуска паразитарный «сувенир», перед каждой поездкой необходимо изучать эпидемиологическую ситуацию данного региона. Если брать зарубежье, то чаще всего самые популярные направления – в бедные развивающиеся страны со всеми вытекающими последствиями. Это не значит, что нужно отказаться от поездки, надо просто тщательно к ней подготовиться. А по прибытии к месту отдыха внимательно отнестись к личной гигиене, мыть руки в проточной воде с мылом, воду пить только из бутылок и даже чистить ею зубы, отказаться от соков с кусочками льда, так как лед мог быть сделан из сырой воды. Вымытые фрукты употреблять без кожуры, отказаться от готовых салатов из сырых овощей, особенно под майонезом, и пр. Дело в том, что яйца, личинки и паразиты попадают в человека разными путями, но чаще всего – через рот с пищей.

«ПР+»: Что касается гигиены, тут как будто все понятно, а как быть с растениями, ведь гельминтозы – это болезни человека, животных и растений?

Л.П.: Вспомните, как часто летом на прогулке в поле или в лесу вы срывали травинку и брали ее в рот. А личинки и яйца гельминтов, развитие которых происходит в почве,

могут попасть в организм именно таким путем. Но есть и такие, которые способны внедриться в нас через кожные покровы: при укусе насекомого или при ходьбе босиком по траве. В некоторых районах Средиземноморья обитают личинки шистосомы, попадающие через кожу и «переселяющиеся» на дожитие в мочеполовую систему человека, а в южных областях России – личинки кишечной угрицы, тоже проникающие через кожу, но вызывающие заболевания желудочно-кишечного тракта.

«ПР+»: О существовании паразитических червей люди знали еще в древние времена. А как распознать паразитарные болезни?

Л.П.: В своем трактате о медицине Авиценна описал некоторые симптомы паразитарной болезни: тошнота, частый стул, обильное слюноотделение и т.д. Современная медицина располагает куда большими сведениями. Доказано, что некоторые *аллергические реакции, дисбактериоз кишечника, снижение иммунитета, анемия* и многие другие недуги возникают именно в результате глистной инвазии. Но самое главное заключается в том, что паразитарные заболевания умело маскируются под другие болезни. Попав в организм, они буквально высасывают из человека жиз-

Scan by Tetyanka_&TTT22

ненно важные соки: микроэлементы, витамины, белки, сахар и пр., выделяя токсины и угнетая иммунитет. Естественно, такая ситуация приводит к ослаблению всех систем. Если вовремя не выявить причину недуга, то можно долгие годы безрезультатно лечить атеросклероз, ИБС или заболевания вен, ЖКТ и даже онкологию! Приведу пример. Человек много лет принимает препараты от железодефицитной анемии, а ситуация практически остается неизменной. И потом, совершенно случайно сдав анализы на гельминтов, выясняется, что причина его недуга была вызвана анкилостомами. Эти гельминты-кровососы выпивают в сутки около 0,3 мл крови, прилепляясь на пару минут к стенке одной кишки, потом к другой и т.д. Есть паразиты, живущие в органах дыхания. Так, одним из проявлений аскаридоза и стронглоидоза служит пневмония. У взрослых при заражении глистами нередко понижается трудоспособность, поражается желудочно-кишечный тракт, увеличиваются печень и селезенка, появляются высыпания на коже, бронхоспазм, боли в мышцах, отеки, лихорадка, эозинофилия крови. У детей нарушается физическое и психическое развитие, задерживается рост и половое созревание, ухудшается память.

Бывают ситуации, когда течение болезни проходит без ярко выраженных симптомов, что затрудняет постановку диагноза только на основе клинических данных. Именно поэтому все обследования проводятся с учетом эпидемиологических, географических данных, не забывая при этом и об этнической принадлежности обследуемого. Но это только видимая часть айсберга, которая позволит врачу поставить предположительный диагноз. А результаты лабораторных исследований подведут черту и помогут подтвердить или исключить вид паразитоза.

«ПР+»: Поясните, пожалуйста.

Л.П.: Вы не представляете, какая география кроется за каждым конкретным случаем! У меня в кабинете на стене висит карта мира, по которой я отслеживаю все перемещения данного пациента, так как знаю, какие виды инвазий

характерны для того или иного региона. А под этнической принадлежностью я имела в виду постоянное место проживания пациента. Поэтому обследование начинаю всегда с беседы с человеком, завожу на него карту, где записываю все интересующие меня данные: возраст, место рождения, города проживания, где отдыхал, в каких морях плавал и т.д.

«ПР+»: Многие, читающие эти строки, полагаю, скривятся в усмешке, мол, такое длинное предисловие перед анализом кала…

Л.П.: Да, самым доступным и результативным исследованием для клиницистов является копрологический анализ. Несмотря на то, что это конечный продукт переработки пищи, который сделал свое дело и потому был выведен наружу, он может дать нам богатейшую информацию. По нему мы можем судить не только о процессах пищеварения, но и о работе всего организма в целом. Ведь очень часто нам назначают дорогостоящие и тяжелые исследования (МРТ, КТ, колоноскопия, рентген и пр.), хотя начинать надо с самого простого – с анализа кала, по результатам которого врач решает, на какой орган обратить особое внимание.

К слову сказать, в нашем организме живет более 500 видов различных бактерий, и если по каким-то причинам произошел дисбаланс микрофлоры, у человека нарушается пищеварение и начинают страдать другие органы.

«ПР+»: Это отдельная, большая тема и требует детального рассмотрения, давайте вернемся к паразитарной инфекции.

Л.П.: В последнее время у нас стали популярными кухни народов мира, в частности, суши, роллы с сырой рыбой. Но для того чтобы убить гельминтов, рыбу, если она не была предварительно обработана промышленным путем, надо варить в течение двух часов или очень сильно посолить. Если раньше мы знали, что яйца кошачьей двуустки (описторхоз) обитают в основном в районах Сибири и Дальнего Востока, то сегодня их обнаруживают уже в водоемах Подмосковья. Или возьмем, к примеру, цисты лямблий. Они настолько малы, что легко просачиваются через

Scan by Tetyana_&TTT22

водопроводные фильтры, поэтому мы всегда рекомендуем воду кипятить. Немалую опасность таят в себе острицы, заразиться которыми можно через грязные руки.

«ПР+»: Как инфекция может себя обнаружить и каковы инкубационные периоды?

Л.П.: У каждого вида свой срок. У остриц инкубационный период длится 1 месяц. Медики неспроста обследуют детей в весенний и осенний периоды, когда бывает всплеск заболеваемости паразитарной инфекцией. Энтеробиозом мы можем заразиться контагиозным путем (через прикосновение); но бывают и другие формы.

В 60-е годы прошлого века во время строительства Асуанской плотины у строителей вдруг начались проблемы со зрением, люди стали болеть. За ответами обратились к паразитологам, и выяснилось, что причина в буквальном смысле зарыта в земле. Строительство было начато без предварительного обследования почвы на наличие инфекций. Люди в жаркую погоду, после тяжелой работы шли на берег моря освежиться, а там на мелководье, в прибрежной полосе их подстерегали некатор американский, филярии и др.

Подытоживая тему о паразитах, хочу сказать, что их «царство» обширно, разбито на классы, у них столько приспособительных моментов, и они так борются за свое потомство, что человеку впору им позавидовать!

«ПР+»: Пора переходить к ответным действиям.

Л.П.: Мне неоднократно приходилось сталкиваться с такой ситуацией, когда человек, придя в аптеку, просил «что-нибудь от глистов», и, что интересно, ему давали. Мы сейчас неспроста, хоть и очень условно, познакомились с представителями «царства» паразитов. Нет единой таблетки на все случаи жизни. Для постановки диагноза надо сдать анализ кала. Но и тут есть свои тонкости.

Сбор кала проводят после самопроизвольного акта дефекации в специальный контейнер, чтобы исключить всякие примеси. Забор берется из 10-15 мест небольшими порциями. Общая масса должна быть не более грецкого ореха (десертная ложка).

И только после получения результата врач назначит препарат. Я призываю всех наших читателей не заниматься самолечением, так как любая таблетка имеет побочный эффект. Поймите, что эти препараты направлены на уничтожение живых особей, но ведь и мы тоже ими являемся. Поэтому я дам вам несколько простых рецептов, скорее профилактического свойства.

Рецепт №1

Если глисты располагаются в просвете кишечника, от них легче всего избавиться с помощью лекарственных растений, обладающих резким запахом.

Цветки **пижмы, мята перечная** – 1 часть; пряность **гвоздики, полынь цитварная** – по 3 части; **чабрец, спорыш**, корень **одуванчика** – по 2 части.

2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настоять 40 минут, остудить, процедить. Выпивать в течение дня по глотку каждый час на протяжении двух недель.

Рецепт №2

2 ст. ложки **пижмы** высыпать в термос и залить 0,5 л кипятка на ночь. Утром процедить. Пить 4 раза в день по 100-120 мл за час до еды курсом 2-3 недели.

Рецепт №3

В качестве *профилактики паразитарной инфекции* полезно каждый день съедать несколько ложек сырой **клюквы**. Детям ягоды можно подсластить медом или сахаром.

Свежие ягоды измельчить блендером, поставить в холодильник и принимать по 2-3 ч. ложки 2-3 раза в день в течение месяца.

Рецепт №4

Настойка из **перегородок грецкого ореха**:

1 стакан высушенного сырья измельчить в кофемолке, залить 1 стаканом водки, настоять сутки, процедить. Принимать натощак, разводя в небольшом количестве воды, по схеме: в первый день – 5 капель, во второй – 10, в третий – 20. Далее – по 20 капель утром до еды в течение месяца.

Беседу вела Ольга БЛИНОВА.

Scan by Tetyanka_&TTT22

ДИЕТА СПАСЕТ ОТ АУТИЗМА?

***«Предупреждение Плюс»*: Наша читательница прислала в редакцию заметку, вырезанную из «Интересной газеты», в которой говорится о якобы эффективной диете против психических заболеваний, в том числе аутизма. Поскольку тема это злободневная и ею многие спекулируют, мы решили разобраться, что здесь правда, а что – нет, с помощью кандидата медицинских наук Александра КРЫЛОВА.**

Не секрет, что многие заболевания до сих пор не поддаются стопроцентному излечению традиционными медицинскими методами, что катастрофически растет смертность от сердечно-сосудистых, онкологических, генетических заболеваний. Печальной статистикой не замедлили воспользоваться мошенники, имеющие к медицине весьма далекое отношение.

Сегодня «фишкой» для любителей медицинских сенсаций стали разного рода лечебные диеты. Популярные медицинские издания, телеведущие настойчиво предлагают не только скинуть лишние килограммы, но заодно и избавиться от тяжелых соматических, генетических, психических недугов.

Конечно, существует ряд заболеваний обмена веществ (диабет, подагра), сердечно-сосудистой системы (ИБС, гипертония), желудочно-кишечного тракта, почек, где без строгой диеты обойтись просто невозможно. Но лечение одними только диетологическими рекомендациями шизофрении или детского аутизма, как прозвучало в заметке «Диета от шизофрении», представляется не только наивно, но и опасно.

Стоит отметить, что диетотерапия при шизофрении входит в концепцию ортомолекулярной терапии, предложенной еще в начале 1970-х годов дважды лауреатом Нобелевской премии Лайнусом Полингом. Впрочем, нобелевским лауреатом профессор впервые стал за открытия в области химии (1954), а вторую Нобелевскую премию мира он получил в 1963 году, после чего принялся испытывать на себе действие витамина С.

Полинг считал, что «правильные» молекулы в «правильных» количествах помогут избавить человечество от шизофрении, эпилепсии и других психоневрологических заболеваний. Для этого он предлагал проводить терапию и профилактику душевных недугов огромными дозами витаминов, аминокислот, БАДов. В результате нередко возникали тяжелые токсикозы, гипервитаминозы, однако основное заболевание не только не проходило, но и прогрессировало. Медики скептично встретили заявление нобелевского лауреата – Полинг подвергался резкой критике за малообоснованные заявления и обещания скорого исцеления. Более того, исследования указывают на то, что некоторые БАДы могут быть опасными, а лечение одними витаминами повышает риск развития рака, сердечно-сосудистых заболеваний и смерти. Американская академия педиатрии еще в 1976 году назвала ортомолекулярную медицину бредом в ответ на обещания излечить с ее помощью детские психозы и проблемы с обучением.

Сегодня последователи ортомолекулярной медицины утверждают, что благодаря этому чудодейственному способу излечивается целый спектр заболеваний – от угревой сыпи, алкоголизма, аллергии, артрита, онкологии до депрессии, эпилепсии, болезней сердца, герпеса, гипертонии, укусов змей, пауков, столбняка, вирусной пневмонии...

Несмотря на то, что ортомолекулярная медицина подвергается обоснованной критике, в последнее время все чаще стали появляться сенсационные заявления о пользе этих методик в терапии раннего детского аутизма — неврологического расстройства, с задержкой речевого и умственного развития, проблемами с общением со сверстниками.

Нередко родители, разуверившиеся в традиционных методах лечения, прибегают к альтернативным методам лечения аутизма. Сегодня различные медицинские центры активно рекламируют тему безглютеновой диеты для детей-аутистов. Так, в одной откровенно рекламной газетной заметке утверждается, что некий «доктор Кейд посадил на свою чудо-диету 70 аутичных детей. Они ели картофель, кукурузу, греч-

Scan by Tetyanka_&_TT22

ку, яйца, рис, мясо, овощи, фрукты, сою... Зато были полностью исключены молочные продукты, хлеб, печенье. И уже через шесть месяцев 65 детей оказались полностью здоровы, а у пяти отмечался заметный прогресс в состоянии... Увы, таких радужных прогнозов не видел в своей практике ни один практический врач-психиатр или психолог.

Однако зерно истины в эффективности безглютеновой диеты все-таки имеется. Давайте рассмотрим проблему без розовых рекламных очков, но и без лишнего ученого скептицизма... Установлено, что дети-аутисты часто страдают хроническими отклонениями в работе пищеварительного тракта (от диареи до запоров). Одной из причин таких расстройств могут быть белки, содержащиеся в молочной и глютеновой пище. Дети с аутизмом чаще обычного подвержены аллергии и высокой чувствительности на пищевые продукты, содержащие глютен или казеин. Также отмечают, что аутисты предпочитают каши, мягкий белый хлеб.

Установлено, что по химической структуре глютен и казеин сходны с опиатами или эндорфинами. Попав с кровью в мозг, глютен и казеин оказывают реакцию на нервные клетки, сходную с наркотической. Если обычный ребенок легко адаптируется к таким изменениям, то дети-аутисты иногда (процент достоверно не установлен!) испытывают неадекватную реакцию (агрессию, избыточную жестикуляцию или скованность, неадекватное поведение в обществе).

Так родилась идея безглютеновой и безказеиновой диеты для уменьшения симптомов аутизма, а также для улучшения социального поведения и речи аутистов.

Суть безглютеновой диеты заключается в исключении из рациона аутиста продуктов, содержащих **глютен** (находится в пшенице, ячмене и ржи) и **казеин** (находится в молоке и молочных продуктах).

Не стоит забывать и о скрытых источниках глютена. Клейковина может быть найдена в жареных продуктах, которые делаются с применением муки, и даже в косметике.

Однако первые два года жизни ребенок практически всегда питается молочными продуктами, сладостями, хлебобулочными, макаронными и кондитерскими изделиями, а также хлопьями, кашами.

Считается, что для полного освобождения от переизбытка глютена требуются 2-2,5 года строгой диеты. Улучшение самочувствия, однако, может быть замечено намного раньше. Необходимо неуклонно соблюдать диету как минимум 4-6 месяцев, для того чтобы убедиться в ее эффективности. Основным требованием является полное исключение пищи, содержащей глютен и казеин.

В качестве заменителей глютена предлагаются продукты, изготовленные *из риса, кукурузной муки, картофеля, фасоли, бобов, чечевицы*.

Основные источники казеина – это молоко (как коровье, так и козье), все кисломолочные продукты, сыры, масло (кроме топленого), сливки, мороженое, выделенный казеин входит в состав разных продуктов немолочного происхождения.

В качестве заменителей могут быть использованы *молоко рисовое, миндальное, кокосовое, соевое*.

Несмотря не то, что современная медицина скептично относится к подобной терапии аутичных состояний, многие родители детей, больных аутизмом, придерживавшиеся безглютеновой и безказеиновой диеты, отмечают улучшения, происходящие с их ребенком.

К сожалению, сегодня не существует универсального способа лечения детского аутизма. Единственно, что помогает ребенку легче адаптироваться к социальной среде, – это забота взрослых, желание родителей и близких помочь маленькому человеку найти себя в этом мире. Чем раньше начинают заниматься с таким ребенком, тем лучше результаты.

В первую очередь дети должны быть окружены вниманием и заботой. Следует помнить, что коррекционная работа, особенно на начальных этапах, строится на основе индивидуально разработанной программы, поэтому чужой опыт следует использовать только творчески. Самое главное – это терпение, целеустремленность и конечно же любовь к ребенку. И, возможно, безглютеновая и безказеиновая диеты, если и не окажутся панацеей в лечении аутизма, то помогут сгладить некоторые симптомы, уменьшат внутреннее напряжение ребенка.

Scan by Tetyana_&TYTEZZ

ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА И БЕРЕМЕННОСТЬ

Прием фолиевой кислоты стал неотъемлемой частью рекомендаций акушеров-гинекологов всего мира для женщин в первом триместре и планирующих беременность. Почему возник такой интерес к фолиевой кислоте? Слово «кислота» может вызвать недоумение и даже страх у некоторых людей, однако фолиевая кислота – это водорастворимый витамин, которым богаты фрукты и овощи.

Впервые о веществе, влияющем на состояние крови беременных женщин, заговорила д-р Луси Вилс в 1931 году. Она лечила экстрактами дрожжей и печени особый вид анемии у беременных женщин, вызванной нехваткой фолиевой кислоты. В 1941 году это особое вещество было получено из листьев шпината и названо фолиевой кислотой (слово folium на латыни означает «листок»). Другие названия фолиевой кислоты – фолат, фолацин, фолиниевая кислота, витамин B_6. Организм человека не вырабатывает этот витамин, поэтому его необходимое количество должно поступать с пищей. Хорошие запасы фолиевой кислоты есть в листьях салата, шпината, капусты, авокадо и печени.

Фолиевая кислота играет очень важную роль в синтезе и восстановлении ДНК (дезоксирибонуклеиновая кислота). Более 40% этого витамина содержится в специальных образованиях клеток – митохондриях. Он также необходим для выработки красных кровяных телец (эритроцитов) и предотвращения малокровия. Чрезвычайно важную роль фолиевая кислота играет в здоровом развитии эмбриона и плода.

Исследования на животных в 1950-х годах показали, что нехватка фолиевой кислоты во время беременности повышает уровень пороков развития у потомства. В 1980-1990-х годах были проведены исследования на людях, и результаты показали, что прием фолиевой кислоты в период планирования беременности и в первые месяцы беременности может значительно снизить риск развития пороков центральной нервной системы (ЦНС) – до 70% и ряд других (сердечно-сосудистые пороки, пороки нёба, мочевыделительной системы). С 1992 года в системе здравоохранения многих стран начали создаваться и внедряться в практическую медицину программы, рекомендующие прием фолиевой кислоты.

Пороки развития нервной трубки плода являются сложными и опасными дефектами центральной нервной системы, возникающими в первые недели после зачатия. Они встречаются в 1-10 случаях на 1000 новорожденных в зависимости от регионов мира, хотя частота пороков ЦНС все же намного выше, но их теперь диагностируют на более ранних сроках беременности, когда женщина может принять решение о прерывании или продолжении беременности. Около 99% детей, рожденных с такими пороками, являются инвалидами, требующими постоянного специального ухода и наблюдения многих специалистов. Spina bifida – расщепление позвоночника – один из самых распространенных пороков ЦНС.

Существуют открытые и закрытые пороки нервной трубки, а также изолированные и комплексные в ассоциации с другими дефектами плода или ребенка. Причин развития таких пороков несколько, но хромосомные и генетические аномалии встречаются не так часто.

Механизм закрытия нервной трубки при развитии эмбриона сложный и не изучен до конца. Однако фолиевая кислота и некоторые другие микроэлементы принимают непосредственное участие в этом процессе. Еще в 1960-х годах было замечено, что чаще пороки развития нервной трубки встречаются у детей из низших социальных слоев из-за плохого, неполноценного питания, дефицита витаминов и минералов у их матерей. Ряд исследований показал, что дополнительный прием фолиевой кислоты женщинами в период планирования беременности (первичная доза составляла 0,36 мг) значительно понижает уровень возникновения пороков ЦНС у родившихся детей.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Поэтому рекомендованная доза составляет 0,4 мг (400 мкг) в сутки для большинства женщин, и эта доза не менялась в рекомендациях до сих пор.

Последние данные науки говорят в пользу понижения частоты рождения детей с низким весом на 20% у женщин, принимавших этот витамин в ходе планирования беременности.

К сожалению, только 25% женщин развитых стран принимают фолиевую кислоту в ходе планирования потомства.

Современная профилактика возникновения пороков нервной трубки включает три ключевых направления:

1. Улучшение питания, обучение здоровому полноценному питанию.
2. Обогащение (фортификация) продуктов питания фолиевой кислотой.
3. Прием фолиевой кислоты при планировании беременности и при беременности, особенно в первые недели беременности (до 12 недель).

Первый пункт профилактики оказался трудновыполнимым, особенно в развивающихся странах, однако в целом питание современных людей значительно улучшилось за последние 20-30 лет. Качество питания во многом зависит от социального положения человека, его доходов и уровня образования.

Фортификация продуктов питания началась в обязательном порядке в 1998 году в США, а также ряде других стран. Сегодня в 85 странах мира проводят обогащение фолиевой кислотой зерновых продуктов, в том числе муки для выпечки, риса, сухих завтраков (овсяные хлопья, мюсли и др.), печенья, крекеров и других. Благодаря таким мерам частота пороков развития нервной трубки понизилась на 10-80% (значительное понижение наблюдалось в странах с высоким уровнем этих пороков). Как показывают исследования последних лет, у большинства американских женщин в возрасте 15-44 лет (около 80%) уровень фолиевой кислоты в крови перестал быть критическим (ниже 1000 ммоль/л). До сих пор спорными вопросами остаются доза фолиевой кислоты, необходимая для обогащения

пищи, и возникновение побочных эффектов из-за возможных искусственно созданных высоких доз этого витамина в продуктах питания. Но даже фортификация пищи не позволяет понизить частоту пороков развития нервной трубки ниже 1 случая на 2000 новорожденных.

Поэтому остается третий пункт профилактики: прием фолиевой кислоты как пищевой добавки самими женщинами.

Как уже упоминалось, в большинстве стран мира врачи рекомендуют принимать 0,4 мг фолиевой кислоты в день женщинам, у которых не было случаев беременности с пороками развития нервной трубки и рядом других пороков.

Всем остальным, а также тем, кто принимает противосудорожные препараты, противоопухолевые лекарства (например метотрексат), доза фолиевой кислоты должна быть от 0,8 до 4 мг в день. Правильно подобрать дозу поможет врач.

Считается, что для достижения и поддержания необходимого уровня фолиевой кислоты женщина должна принимать ее в среднем три месяца до предполагаемого зачатия и первые три месяца беременности.

Поскольку спланировать беременность не всегда возможно и на зачатие естественным путем у здоровой пары уходит несколько месяцев, прием фолиевой кислоты в непрерывном режиме очень важен. С 12-й недели беременности женщины часто переходят на комплексы поливитаминов для беременных, в состав которых уже входит фолиевая кислота. Ряд исследований показал, что в комплексах витаминов положительный эффект фолиевой кислоты на профилактику пороков развития нервной трубки уменьшается.

Необходимый уровень фолиевой кислоты в плазме женщины не имеет отношения к уровню фолиевой кислоты в плазме мужчины. А так как развивающийся эмбрион будет получать фолиевую кислоту и ее производные от матери, то роль отца в передаче фолиевой кислоты эмбриону сводится к нулю. Поэтому мужчины не должны принимать фолиевую кислоту с целью планирования беременности. Однако некоторые исследования показали, что прием фолиевой кислоты, препаратов цинка и витамина С может

Scan by Tetyanka_&TTT22

улучшить качество спермы у мужчин, страдающих бесплодием из-за низкого количества сперматозоидов, а также у тех, кто злоупотребляет курением.

Прием фолиевой кислоты редко сопровождается побочными эффектами, однако у некоторых женщин могут возникнуть тошнота, вздутие живота, бессонница, горьковатый привкус во рту, раздражительность. Обычно в таких случаях дозу фолиевой кислоты уменьшают. Очень редко фолиевая кислота может вызвать аллергическую реакцию. При передозировке фолиевой кислоты (более 5 мг) могут возникнуть сильная боль в животе, бессонница, понижение аппетита и в редких случаях судороги.

Помимо фолиевой кислоты в профилактике возникновения пороков развития нервной трубки играют роль **витамин B_{12}**, **бетаин**, **холин**, **метионин** и ряд других веществ. Однако стандартных рекомендаций в отношении приема этих добавок в период планирования беременности и беременными женщинами не существует.

Необходимо также понимать, что помимо факторов питания (внешних факторов) в процессе формирования и развития нервной трубки участвуют и внутренние факторы – биологические и генетические. Биологические факторы связаны с непосредственным усвоением фолиевой кислоты и выработкой ряда важных продуктов обмена этого витамина самим организмом. Генетические факторы, связанные с наличием определенных генов или же изменений (мутаций) в них, тоже играют роль в развитии эмбриона и возникновении пороков ЦНС. Этим объясняются повторные случаи пороков развития нервной трубки даже при приеме достаточных доз фолиевой кислоты.

Тем не менее, независимо от того, как питается женщина, отягощена ли ее история наличием беременностей или рождением детей с пороками развития нервной трубки, проводится ли фортификация продуктов питания в ее стране или регионе, прием фолиевой кислоты желателен и необходим во благо ее будущего потомства.

Елене БЕРЕЗОВСКАЯ,
акушер-гинеколог.

Scan by Tetyanka_&TTT22

МЕШОЧКИ ГНЕВА

Детская агрессия

В 1-м номере за этот год в «ПР+» я уже писала об агрессии (см. материал «У кого блестят кастрюли, тот – хороший человек?». – *Прим. ред.*), где подробно и с примерами рассказывала о смысле и ценности этого сложного, а иногда и «запретного» чувства. Прежде чем приступить к нынешней теме, позволю себе кратко, буквально тезисно, напомнить нашим уважаемым читателям, в чем же состоит психологический смысл злости.

Злость возникает тогда, когда есть субъективное переживание угрозы чему-то ценному и важному. Например, достоинству, чувству своей компетентности или нарушаются личностные границы и т.д. Именно для защиты в этом чувстве сконцентрировано столько силы и энергии. Не зная, что делать, такая заряженность может пугать самого человека или других людей, близких. Вдобавок к этому зачастую чувство злости приравнивают к агрессивным действиям. Поэтому нередко возникает запрет на выражение злости как попытка защититься от потенциальной угрозы. Однако подавление злости ведет к эмоциональным агрессивным вспышкам, которые могут быть направлены как на других людей, так и на самого себя. Порой подавленная злость приводит к возникновению психосоматических заболеваний.

Выходом из сложившейся ситуации будет разведение двух явлений: чувства – злость и действия – агрессия. Мы не можем контролировать чувства, рождающиеся в нашей душе. Они приходят и уходят сами. А действия как раз контролировать можем. Поэтому давайте обсудим, что мы можем поделать с действиями.

Чтобы научить ребенка хорошо обходиться со своей злостью, прежде всего сам взрослый должен уметь это делать. Очевидно, что бездумное выражение этого чувства будет ранить

другого человека и разрушать что-то важное в самом злящемся. Поэтому я хочу вам напомнить три шага по обхождению со своей злостью, которые подробно описывала в упомянутой выше статье. Эти шаги позволяют взрослому более бережно относиться к себе и к окружающим. Также анализ ситуации поможет лучше понять ребенка, что и почему с ним происходит. Когда же мы понимаем это, нам легче найти выход. По мере того, как ребенок растет, его нужно учить пользоваться этими шагами. Хотя, если вы сами будете практиковать данный подход, то обучение будет происходить автоматически. Итак.

Шаг 1-й. Взгляд вовне. Что произошло? Что меня так задело? Где находится источник угрозы? То есть кто или что вызвало во мне чувство злости? Также проверяем, соразмерно ли возникшее чувство угрозе. Это является тестом, эта ли именно угроза вызвала злость или она является реакцией на что-то еще? Кроме того, чрезмерная реакция показывает, что это «место» является особенно чувствительным, «слабым».

Шаг 2-й. Взгляд внутрь. Что защищает возникшая злость? Что является важным, что подвергается опасности? Если этого не понять, то легко возникает чувство вины. Другой человек может этим манипулировать, что не будет способствовать конструктивному решению возникшей проблемы.

Шаг 3-й. Как обнаруженное *содержание злости можно донести до адресата* таким образом, чтобы быть услышанным и понятым? Не всегда это возможно. Поэтому порой за злостью приходит разочарование от столкновения с реальностью, в которой происходит не то, что хочется. За разочарованием придет грусть в процессе принятия того, что есть.

Что же делать, когда злости так много, что сложно даже и думать? Или же когда злится маленький ребенок, который в силу возраста еще не умеет обходиться со своими чувствами? Иными словами, какие есть способы выпустить пар, кроме классического «побить подушку»?

Все-таки недаром «побить подушку» стало устойчивым выражением, первым приходящим на ум способом. В злости много энергии, которую надо куда-то деть. Поэтому, когда мы злимся, напрашиваются какие-то активные действия. По большому счету, подходят любые активности, отвечающие трем правилам:

Scan by Tetyana_&Tanya

- не причинять вред себе;
- не причинять вред другим;
- не причинять вред ценным вещам.

Разозленный взрослый, особенно, если это состояние является фоном жизни, вряд ли может помочь злящемуся ребенку справиться с этим чувством.

Несколько вариантов, как «выпустить пар», для взрослых

– «Растворить» злость в физической активности: бег, отжимания, подтягивание, боксерские движения и т.д.

– Прокричаться. Можно издавать просто громкий звук, можно кричать те слова, которые «застряли» в горле и просятся наружу. Помните в фильме «Кабаре» с Лайзой Минелли? Ее героиня приходила под железнодорожный мост и кричала, когда по нему проходил поезд. Так ее не было слышно окружающим. Чтобы не шокировать людей и как-то «легализовать» ваш крик, можно пойти на спортивный матч (все равно какой) или на рок-концерт (туда, где крик будет уместным) и орать там, внутренне имея в виду что-то свое.

– Если вы на даче, в деревне, и вы – мужчина, то поколоть или попилить дрова – это отличный способ разрядиться.

– Женщинам в этот момент подойдут какие-то хозяйственные дела: что-то оттереть, помыть, пропылесосить.

– Если позволяют условия, можно позабивать гвозди в деревянный чурбачок или еще во что-нибудь. Подходит и мужчинам, и женщинам.

– Взять большой лист бумаги (обои, ватман) и обязательно размашистыми, широкими движениями нарисовать или написать то, что душа попросит, без цензуры. Просто не нужно это потом кому-то показывать. Когда ваши страсти улягутся, тихонечко выбросьте это, и все. Данный способ можно предложить и ребенку. Он также может нарисовать или написать (если умеет) все, что угодно. Здесь важно уже вам не цензурировать и не «падать в обморок». А хорошо было бы вообще не читать и не смотреть, что там получилось. Написал, нарисовал – выбросил. Все-таки

пусть лучше это останется на бумаге, чем в душе.

– Энергию злости можно использовать там, где вы не решались что-то сделать, например, поговорить с начальником об улучшении условий труда, увеличении зарплаты, об отпуске, при отстаивании своих прав в госорганах и т.д.

Варианты разрядки для детей

В случае с детьми *нужно заранее иметь несколько «заготовок»* для нейтрализации злости, которые можно быстро предложить ребенку, чтобы канализировать его чувство безопасным образом. Итак:

– Лежа на полу, а лучше на чем-то более мягком, например, на туристическом или йоговском коврике, побить вытянутыми руками и ногами об пол. Размах будет небольшим, поэтому сила удара не принесет вреда.

– *Кидать что-то небольшое, мягкое, чтобы не отскакивало, в пол.* Обращаю ваше внимание, не в стену, а в пол. Бросок в стену очень похож на удар другого человека. Поэтому, если кидать в стену, есть опасность возникновения непроизвольной ассоциации этого движения с чувством злости и, как следствие, автоматического применения этого движения, когда ребенок злится. В этот момент напротив может оказаться другой ребенок (или человек), который пострадает либо от удара кулаком, либо от брошенного в него предмета. Поэтому кидаем в пол. Хорошо было бы заготовить так называемые «мешочки гнева». Их шьют из плотной ткани и наполняют пшеном. Но можно сделать и из воздушного шарика.

> В ненадутый воздушный шарик с помощью воронки насыпьте пшено (именно пшено, т.к. зернышки круглые и шарик дольше не порвется), столько, чтобы можно было шарик завязать. Перед завязыванием нужно спустить из него воздух.

Это даст интересный эффект – шарику можно будет придавать любую форму, как будто он пластилиновый. Также такой шарик приятно мять в руках, что тоже помогает снять напряжение. В результате броска такой резиновый «мешочек гнева» будет приобретать плоскую форму. Чем сильнее удар, тем более

сплющенная форма. Получается наглядное выражение силы чувства. Детям такой эффект очень нравится. Стоит предупредить родителей о том, что резиновый «мешочек гнева» в какой-то момент, конечно, разорвется и пшено рассыплется. Но это небольшая плата за обретение душевного равновесия. Да и пылесос здесь поможет быстро устранить последствия.

– *Схлопывать пластиковые стаканчики.* Поставить стаканчики на пол вверх дном и с размаху на них наступать. Получается громкий звук, который помогает получить разрядку. Схлопывать можно еще жестяные банки от напитков.

– Снизить внутреннее напряжение через звук помогает *лопание надутых шариков*. Усилить эффект можно, если из этих шариков соорудить «скульптуру злости» и потом ее лопнуть.

– Можно *порычать, сжать кулаки и потопать, попрыгать.*

– *Лепка из глины* очень здорово помогает снизить напряжение. Глину можно мять, рвать, кромсать, резать (безопасным предметом, например, ножом для пластилина). Слепленное можно разрушить и снова слепить.

– *Рвать рекламные страницы из газет и журналов.* Рвать можно как руками, так и ногами. Рвать, кстати, можно и ткань, которую не жалко, например, старые рубашки, майки и т.д.

После того, как ребенок выпустил пар, хорошо бы с ним поговорить о том, что случилось, почему он так сильно разозлился. Если ребенок не готов говорить сам, но готов слушать, тогда вы можете озвучить свои предположения.

> Не осуждайте ребенка. Помните, у него есть свои основания, чтобы злиться. Если вам удастся эти основания понять или угадать, будет просто замечательно! Ребенок увидит, что его поняли и приняли его чувства. Ваши отношения могут стать ближе и доверительнее.

Не накапливайте «пар», сбрасывайте его вовремя, анализируйте произошедшее, чтобы лучше понимать себя и другого. Помните, чем лучше вы сами обходитесь со своей злостью, тем лучше это будет уметь делать ребенок. И тогда злость удивительным образом перестанет пугать и разрушать и, наоборот, поможет укрепить ваши отношения.

Юлия ВОРОБЬЕВА,
психолог.

Scan by Tetyana_&TYTZ

ЗВОНКОЕ ЛЕТО

Куда отправить ребенка на каникулы

Как-то незаметно зима прошла, за ней весна, а там и конец учебного года, когда можно вздохнуть полной грудью и забыть про уроки, продленки, родительские собрания, факультативы и прочие дополнительные занятия. Но не тут-то было. Впереди три месяца каникул, а отпуск у взрослых в 3 раза короче. Вот и встает перед родителями вопрос: куда пристроить ребенка? Это только кажется, что лето нам дано для отдыха и расслабления. Нет, для родителей это непростой период, когда ребенок остается без присмотра, и кто знает, чем он будет заниматься, пока мама с папой на работе? Сколько времени просидит он перед компьютером, в какой компании отправится на прогулку и что съест на обед – тарелку супа, бутерброд или чипсы с газировкой? Не у всех есть бабушки и дедушки, готовые на три месяца забрать внуков к себе. И тогда на ум приходят мысли о детском лагере.

Почему-то для некоторых родителей, которые сами никуда не ездили без сопровождения родственников, одно только слово «лагерь» внушает ужас. Им мерещатся голодные, беспризорные дети, брошенные на произвол судьбы, да еще в дурной компании... Но должна сказать, эти страхи совершенно необоснованны. Современные летние лагеря имеют разную направленность, в них работают специально обученные педагоги и вожатые. Можно разделить их на образовательные, оздоровительные, спортивные и лагеря смешанного типа. И самый главный аргумент в пользу такого отдыха: ребенок целый день – на свежем воздухе, ведет активный образ жизни, то есть получает то, чего был лишен в течение долгого учебного года.

Образовательные лагеря позволяют сочетать отдых с получением новых знаний. Чаще всего это *языковые* лагеря, где с ребятами занимаются преподаватели иностранных языков. Общение с ними помогает детям значительно углубить свои познания и расширить словарный запас. Также можно найти летние лагеря с *историческим, ботаническим, археологическим* уклоном либо лагеря *творческой* направленности.

Оздоровительные лагеря предназначены для *укрепления здоровья*. Чаще всего они располагаются на морском побережье или в зеленых зонах. Дети получают там водные процедуры, климатотерапию, лечебный массаж, физиотерапию. В такой лагерь можно отправить как ребенка с ослабленным здоровьем, так и вполне здорового. Здесь дети смогут восстановить силы после напряженного учебного года. При этом лечебные процедуры чередуются с веселым досугом.

Спортивные лагеря позволяют овладеть азами конкретного вида спорта. Они могут быть с *легкоатлетическим* уклоном, *футбольные*, *конноспортивные, альпинистские* и т.д.

Наиболее распространены лагеря **смешанного типа**, в которых переплетаются отдых, спортивные и образовательные мероприятия. Как правило, в таких лагерях детям предлагается довольно широкий спектр занятий на любой вкус – это и кружки, и секции, и совместные игры, и образовательные программы.

Лагеря бывают государственные, частные и при школах и секциях.

Количество **государственных** лагерей, увы, с каждым годом сокращается. Это наиболее бюджетный вариант. К сожалению, в них невелик ассортимент детских развлечений, да и уровень питания зачастую вызывает нарекания родителей и недовольство детей.

Частные детские лагеря стоят недешево, но зато гарантируют максимальный комфорт и безопасность детей во время отдыха. В них работают квалифицированные спе-

Scan by Tetyana_&TTT22

циалисты, обеспечивающие насыщенную развивающую и активную программу отдыха. Отправляя ребенка в частный лагерь, родители также могут рассчитывать на то, что он получит качественное и полноценное питание.

Лагеря **при школах** позволяют работающим родителям не беспокоиться за досуг и безопасность своего ребенка в течение дня. Безусловное удобство таких лагерей – то, что каждый вечер ребенок возвращается домой, и родители ежедневно общаются со своим чадом. Плюсом является невысокая стоимость путевки, а минусом – отсутствие интересной развлекательной/ развивающей программы.

Если ребенок занимается в спортивной секции, ему могут предложить **лагерь при секции**. Это может быть как городской, так и выездной вариант. В любом случае ребенок проведет лето в знакомом коллективе, под присмотром своего тренера.

Меры предосторожности

Отправляя детей в лагерь впервые, многие родители испытывают тревогу, «прокручивая» в голове разнообразные негативные сценарии. Что же пугает нас больше всего?

1. Сможет ли ребенок адаптироваться? Ведь в отсутствие родителей ему нужно влиться в детский коллектив, привыкнуть к соблюдению режима, а возможно, и к другим климатическим условиям.
2. Не произойдет ли несчастный случай?
3. Не останется ли он голодным? Питание в детских лагерях может показаться невкусным, если ребенок не ест каши, паровые блюда, супы.
4. Появятся ли у него друзья, не будет ли он чувствовать себя изгоем среди других детей?
5. Не будет ли ему скучно и неинтересно?
6. И, наконец, как сами родители смогут перенести разлуку с ребенком?

Конечно, эти страхи небеспочвенны, но мы можем принять меры, чтобы обезопасить ребенка и свести свои тревоги к минимуму.

Прежде чем купить путевку, важно учесть все факторы. Оцените возможности и личностные особенности своего ребенка. Готов ли он к самостоятельности? Можно с уверенностью сказать, что 8-9-летний ребенок легче перенесет расставание с родителями, чем дошкольник (конечно, бывают и исключения). К тому же в этом возрасте иммунная система детей уже не так чутко реагирует на перемену обстановки и климата, а у ребенка есть опыт адаптации благодаря школьной жизни.

Если у вас нет уверенности, что ваш сын или дочь сможет находиться вдали от вас длительное время, выбирайте городской лагерь либо тот, что расположен недалеко от дома – например, в часе-полутора езды, чтобы была возможность регулярно навещать его.

Для ребенка, впервые отправляющегося в летний лагерь, можно подобрать короткую смену на 10-14 дней. Назначьте время телефонных звонков и старайтесь его соблюдать.

Если ребенок застенчив, боязлив, с трудом вступает в контакт с другими детьми, будет хорошо, если он поедет в лагерь со своим другом или одноклассником.

Родителям, которых страшит детский травматизм, стоит помнить, что в лагере организован постоянный присмотр за отдыхающими детьми, в то время как находящийся дома ребенок предоставлен самому себе, а вы, находясь на работе, весь день переживаете за него.

Если лагерь расположен у водоема, то ребенок обязательно должен уметь плавать. Это будет гарантировать его безопасность во время отдыха, а также спокойствие родителям.

Покупая путевку в лагерь, обязательно ознакомьтесь с условиями проживания, меню, распорядком дня. Если лагерь находится недалеко, можно заранее съездить и увидеть все своими глазами. Также учитывайте отзывы родителей, чьи дети уже отдыхали там, – всю информацию можно легко найти в Интернете.

Scan by Tetyana_&Tina

Чтобы ребенок не заскучал, при выборе летнего лагеря ориентируйтесь на его интересы и способности, выбирайте программу вместе – лучше, если это будет профильный лагерь или тематическая смена.

Если вы учтете все вышесказанное и внимательно подойдете к выбору детского лагеря, ваши собственные страхи исчезнут либо существенно снизятся, и вы сможете со спокойным сердцем отпустить ребенка на летний отдых. Это, несомненно, принесет пользу и вам, и ему. Потому что плюсов от отдыха в лагере однозначно больше, чем минусов (к тому же мы уже выяснили, как свести возможные минусы к нулю).

Плюсы

Во-первых, большинство лагерей расположены вдали от городской черты, а значит, дети находятся на свежем воздухе и заряжаются природной энергией на предстоящие осень и зиму.

Во-вторых, оторвавшись от родителей, ребенок обретает самостоятельность. Вдали от взрослых членов семьи он быстро учится без напоминания умываться и чистить зубы, заправлять кровать, следить за опрятностью одежды и порядком в своих вещах.

В-третьих, ребенок соблюдает режим дня: встает и ложится в установленное время, по часам получает сбалансированное питание, не сидит подолгу перед компьютером и телевизором и т.д.

В-четвертых, в лагере у ребенка появятся новые друзья. Постоянно находясь в детском коллективе, он в естественной обстановке будет учиться не только заводить друзей, но и поддерживать дружеские отношения, находить компромиссы.

В-пятых, вы можете не переживать о досуге ребенка. Как правило, родителям дома сложно устроить по-настоящему разнообразный отдых: времяпрепровождение ребенка

сводится к общению на игровых площадках и посещению кино/музеев в выходные дни. А в хорошем детском лагере предусмотрены ежедневные интересные мероприятия.

В-шестых, ребенок может обнаружить в себе способности, не замеченные в череде домашних дел и обязанностей. Как правило, в лагере работает множество творческих кружков и студий, где дети учатся танцевать, петь, участвуют в театральных постановках, попробуют себя в каком-то виде спорта и т.п.

В-седьмых, ребенок, попадая в новые для себя условия, получит навык адаптации и сможет отдохнуть от привычных домашних правил.

В-восьмых, пребывание ребенка вдали от дома может стать значительным шагом в развитии детско-родительских отношений. Не секрет, что многие мамы чрезмерно опекают детей, не замечая их взросления. Отдых ребенка в лагере поможет вам увидеть, что малыш-то подрос, и принять его право на самостоятельность.

В-девятых, вы, в свою очередь, сможете отдохнуть от ежедневных забот о ребенке, чтобы по окончании летнего отдыха с новыми силами приступить к выполнению таких непростых, но приятных обязанностей родителя.

Этот перечень можно и дальше продолжать, но мне бы хотелось, чтобы каждый родитель сделал это самостоятельно, после того как оценит все «за» и «против» детского летнего отдыха. Уверена, что плюсов будет больше, если вы подготовитесь к нему заранее и учтете все мои пожелания. Ведь настоящий полноценный отдых для ребенка, который он может получить в лагере, – это оздоровление, интересное общение, новые знакомства, преодоление каких-то своих комплексов, открытие талантов и способностей.

Хорошего всем отдыха!

Наталья БОГАЧКОВА,
педагог-психолог 1-й категории.

Scan by Tetyana_&TT122

УЧЕНЫЕ УТВЕРЖДАЮТ...

Печень требует внимания

К сожалению, рак печени нередко диагностируют на поздних стадиях, когда лечить больного бывает уже поздно... Даже магнитно-резонансная томография в таких случаях оказывается бессильна, а первичный рак печени или метастазы в размере, меньшем, чем один сантиметр, в реальной медицинской практике не выявляются вообще. Дело в том, что контрастные вещества, используемые при исследовании, быстро выводятся из печени, не давая врачам времени внимательно рассмотреть печеночную ткань. Новый метод диагностики, который предложили американские ученые, позволяет обнаруживать микроскопические опухоли печени, размером менее 0,25 миллиметра. Чтобы добиться такого результата, исследователи разработали новый класс контрастного вещества на основе белка, позволяющий внимательно рассмотреть ткани и поставить правильный диагноз не только рака, но и других заболеваний печени.

Полезное действие кофе

Названы четыре причины, почему люди должны пить больше кофе. Результаты нескольких последних исследований обобщил журнал Men's Health. Так, ученые знаменитого Гарвардского университета выяснили, что даже одна чашка кофе в день уменьшает риск диабета на 8 процентов. Две чашки и более на четверть снижают вероятность развития камней в почках, а регулярное употребление кофе резко снижает риск депрессии. Более того, 18-летние наблюдения в онкологическом центре при Гарвардском университете показали, что люди, в чьем рационе было не менее трех чашек кофе в сутки, на 38 процентов реже заболевали раком печени.

Лекарство от рака обитает в море

Рака мозга и молочной железы можно избежать, если регулярно употреблять в пищу морские водоросли. Так полагают израильские специалисты, изучавшие лечебные свойства сине-зеленых водорослей, произрастающих в Красном море.

В состав данных водорослей входит вещество coibamide A. Оно блокирует связь патологических (раковых) клеток с кровеносными сосудами и другими клетками организма. В конечном итоге, если coibamide A продолжает поступать в организм, то раковые клетки гибнут.

Работать лучше в одну смену

Британские ученые установили, что люди, работающие посменно, больше склонны к развитию ожирения, диабета и проблем со сном. Всего в эксперименте участвовало более 1,5 тыс. пациентов. У лиц, работающих посменно, превышение нормальной массы тела составило 47,9 процента, тогда как у других работников – 34,7 процента. Кроме того, работающие посменно чаще страдали бессонницей и недосыпанием. Эксперты полагают, что в таких случаях проблемы со сном прямо обусловлены нарушением обмена веществ, ожирением или диабетом, вызванными характером работы. При этом ученые отметили, что больше всего проблем со здоровьем – как с избыточным весом, так и с качеством сна – имели работники, спавшие менее 7 часов в сутки.

Яйца мужикам только на пользу!

Финские ученые в течение длительного времени проводили исследование, посвященное влиянию содержащихся

Scan by Tetyana_&TTT22

в куриных яйцах полезных веществ на организм человека. Они пришли к выводу, что употребление яиц способствует снижению риска возникновения сахарного диабета. Известно, что этот продукт усваивается человеческим организмом практически полностью – на 97-98 процентов. Речь в исследовании идет только о яйцах, которые прошли термообработку каким-либо способом. При этом исследователи уверяют, что содержащийся в продукте холестерин оказывает сравнительно небольшое влияние на организм. Особенно положительный эффект отмечался у представителей сильного пола, женщины оказались более устойчивыми к лечебным свойствам яиц. Диетологи рекомендуют мужчинам съедать как минимум четыре яйца каждую неделю.

Животные сближают людей

Австралийские исследователи попытались выяснить, что меняется в жизни людей после того, как они заводят домашних животных – собак, кошек, птичек. Как оказалось, у 42 процентов благодаря домашним питомцам появились новые знакомые, с которыми их свел интерес к любимым животным. В опросе принимали участие более 2,5 тысячи человек. При этом было установлено, что лучшим «средством коммуникации» являются собаки, так как собачники очень часто знакомятся, выгуливая своих питомцев.

Статины ставят барьер инсульту

Французские ученые выявили закономерность снижения риска инсульта у пожилых людей при использовании препаратов группы статинов. В ходе работы ученые около девяти лет наблюдали за 7 484 жителями трех городов, чей средний возраст был равен 74 годам. При этом 2 048 мужчин и женщин принимали препараты, снижающие уровень холестерина в крови – статины и фибраты. По результатам исследования была выявлена закономерность: статины на 30 процентов уменьшают риск инсульта.

Пей, но знай меру!

Испанские ученые провели исследование, в котором приняли участие 137 человек в возрасте 65-78 лет, регулярно употреблявшие не менее 500 мл апельсинового сока. Оказалось, что их интеллектуальные функции лучше примерно на 8-10 процентов по сравнению с людьми, пренебрегавшими апельсинами. По утверждению ученых, апельсиновый сок – основной источник флавоноидов, которые улучшают память и активируют сигнальные пути в гиппокампах – участках мозга, отвечающих за память и обучение. Однако ученые отметили, что ежедневно употреблять такое количество сока не всегда оправданно, потому что в нем содержится большое количество сахара.

Движение – это жизнь

Давно уже известно, что у взрослых людей риск смерти снижается на 30 процентов благодаря физическим упражнениям по полчаса в день. В 2001 году французские ученые начали проводить исследования, в которых приняло участие более тысячи человек в возрасте от 65 лет. Таким образом, 13 лет специалисты следили за образом жизни и состоянием здоровья участников. По итогам исследования, смертность оказалась на 57 процентов ниже у тех людей, которые уделяли активным упражнениям 150 минут в неделю. Позже ученые подтвердили свою теорию на основе других исследований, охвативших уже 120 тысяч человек. Исследователи рекомендуют пожилым людям вести как можно более активный образ жизни. В него могут входить и быстрая ходьба, и катание на велосипеде, легкий бег, плавание или обычная гимнастика.

Вкус воспитывается на грядке

Почти все родители сталкиваются с проблемой кормления детей свежими овощами – малыши капризничают, предпочитая моркови или помидору что-нибудь сладкое.

Scan by Tetya_&TTT22

А.Н. Крылов

Чтобы привить любовь к овощам, родителям нужно чаще брать малышей на дачу и вовлекать их в посадку и уход за овощными грядками. Исследователи отмечают, что, когда малыш видит, как растут овощи, он гораздо охотнее ест салаты, морковь, репу.

Европейская диета – не самая лучшая для беременных женщин

Шведские исследователи аргументированно доказали, что качество питания влияет на общую продолжительность беременности и сроки рождения ребенка. В качестве подтверждения своих слов ученые приводят результаты анализа 66 тысяч случаев беременности. Согласно данным, около 5 процентов всех родов начинаются слишком рано. Чаще это происходит с женщинами, которые не соблюдают во время беременности диету.

Существует три основных типа питания: западный, традиционный и рациональный. При западном рационе питания люди отдают предпочтение традиционным европейским продуктам – овощам, картофелю и рыбе. Рациональное питание предполагает употребление свежих овощей, фруктов, цельнозернового хлеба и большого количества чистой воды. Исследование доказало, что западная диета чаще остальных приводит к развитию артериальной гипертензии и сахарного диабета. Эти два фактора способны усугубить течение беременности и привести к преждевременным родам.

Александр КРЫЛОВ,
врач.
(По материалам зарубежных информационных агентств).

Scan by Tetyanka_&TTT22

И ВАС ВЫЛЕЧИМ

Глаукома открытоугольная, атрофия сетчатки глаз, дисциркуляторная энцефалопатия

✉ «Уважаемая редакция, у меня очень много заболеваний: *глаукома открытоугольная 2-й ст.* (левый глаз); *глаукома открытоугольная 4-й ст.* (правый глаз не видит, назначены капли офтан тимолол 5%-й – 2 раза в день); *атрофия сетчатки глаз* (нет лечения); *невралгия тройничного нерва* (нет лечения). Помимо того, *дисциркуляторная энцефалопатия, ИБС, мерцательная аритмия, гипертония,* а также *аденоиды, гайморит*.

Напечатайте, пожалуйста, в журнале ваши рекомендации по лечению зрения и других моих заболеваний. И расскажите про лекарственные травы: очанка, мордовник, софора, ястребинка волосистая».

Хазиева Земфира Габдулловна.

***«Предупреждение Плюс»*: Земфира Габдулловна прислала нам большой список заболеваний и растений, о которых хотела бы узнать подробнее. Надо сказать, что со многими из них мы знакомили наших читателей, и неоднократно. Так, про ИБС, гипертонию и пр. читайте в «ПР+» №12 за 2015 г. на стр. 49 и в «ПР+» №3 за 2016 г. на стр.74 авторские методики доктора Ройзмана. Софоре желтеющей мы уделили особое внимание в 11-м номере за 2015 г. Так что призываем всех читателей напрячь свое внимание и изучать журнал, вооружившись карандашом, тогда у нас будет возможность охватить как можно больше тем.**

А теперь слово нашему консультанту, врачу апифитотерапевту Александру ПЕЧЕНЕВСКОМУ.

Прошло более 10 лет, как вышел в свет «ПР+» «Беседы с доктором Печеневским» (№3 за 2005 год). Признаюсь, это

был мой первый в жизни крупномасштабный опус. За прошедшее время работы в редакции я приобрел некоторый опыт в изложении своих знаний о травах и продуктах фитотерапии (соках, настойках, маслах), а также способах их применения.

Но время неумолимо: опыт опытом, а годы берут свое. В последнее время я стал замечать, что зрение меня все чаще подводит. Пошел в поликлинику, там офтальмолог подобрал мне очки, и проблема, кажется, была решена. Правда, через некоторое время пришлось перейти на более сильные диоптрии. А летом 2014 года я всерьез задумался над этой проблемой и пришел к выводу, что ухудшение зрения связано со склеротическими процессами в сосудах головного мозга, к которым относятся и сосуды сетчатки глаз. Снова посетил глазного врача, где мне измерили внутриглазное давление, поля зрения, цветоощущение и прочие обязательные функции глаз. Получил рекомендации и начал формировать сбор трав для себя. Нет, советы специалиста я не игнорировал, но и опыт свой и знания надо было как-то применить. Ведь в прошлом с появлением лекарств существовало мнение во врачебном сообществе, что доктор перед назначением лекарства больному должен испробовать его на себе. Сейчас это выполнить нереально. Мы потеряли бы всех врачей, следуя такой логике. А вот травы пробовать нужно: вреда никакого, а опыт самолечения приобретается! (Должен сказать, что мне знаком с детства вкус многих растений).

Улучшить зрение и почистить сосуды с помощью одной-двух трав я не рассчитывал. Знаю, что это нереально. Поэтому выделил травы с преимущественно сосудистым действием. Они *укрепляют стенки сосудов, снижают уровень холестерина, улучшают функцию печени, умеренно разжижают кровь, увеличивая ее текучесть*. К ним относятся: **клевер, якорцы, корень аира, трава пустырника, донника, лох** (цветки и плоды), **боярышник** (цветки и плоды), **мята, плоды шиповника, красная** и **черноплодная рябина, очанка, зюзник**. Список большой и привожу его так, чтобы читатели могли представить (уже в который раз) все тонкости траволечения.

Растения взял в равных весовых соотношениях (по 50 г), измельчил до размеров просяного зерна, добавил по 2 ст. ложки семян тмина, укропа, аниса и по 1 ст. ложке специй: имбиря, мускатного ореха, корицы, гвоздики в измельченном виде. Все перемешал.

Готовил настой так:

брал 1 ст. ложку сбора трав на 400 мл холодной очищенной воды, нагревал до кипения и томил 5-7 минут. Настаивал не менее часа, а в некоторых случаях переливал содержимое в термос и оставлял до утра. Процеживал, добавлял 1 ст. ложку сложной сосудистой микстуры (входят настойки более 40 растений), 1 ст. ложку сока клевера и 1 ст. ложку меда.

Принимал лекарство по 130 мл 3 раза в день за полчаса до еды. В те дни, когда не принимал пищу 3 раза в день, лекарство все же выпивал в промежутках между едой.

Лечение сопровождалось приемом **цветочной, пчелиной** пыльцы с добавлением 10%-й **сосновой пыльцы.**

Дозировал по 1 ч. ложке трижды в день перед принятием настоя трав.

Смесь этих видов пыльцы благотворно влияет на *стенки сосудов*, укрепляя их, является важным *источником витаминов* и *минеральных веществ*. Это лучший природный вид биологических веществ, собранный пчелами-фармацевтами с большого количества растений.

Курс продолжался с августа по октябрь.

В конце октября 2015 года состав сбора пересмотрел, добавил по 30 г таких растений, как **корень одуванчика, солодки, лист грецкого ореха, почки сосны, кора ивы, лист ландыша, репешок, цикорий, кукурузные рыльца, хвощ, астрагал** (корень). Готовил и принимал, как указано выше.

Результаты не заставили себя ждать: отметил заметное улучшение зрения, стал читать без очков те тексты, которые прошлым летом читал только в очках. Лечение продолжил без перерывов в течение всего года. Сборы трав менял по составу. Мое общее самочувствие значительно

Scan by Tetyana_&TTT22

Астрагал черкесский

улучшилось, я ни разу не болел простудными заболеваниями, а возложенные на меня жизнью обязанности выполняются теперь бодро и легко.

К моему методу коррекции зрения и сосудов присоединились два приятеля, которым сборы подбирал в зависимости от состояния их здоровья, нарушений зрения и изменений в составе крови.

В частности, у одного из них намечалась дистрофия сетчатки, а у другого – открытоугольная глаукома.

Каждый из них принял по 4 курса лечения индивидуально подобранными сборами трав, соков растений и настоек. В январе 2016 года мы все посетили своих офтальмологов. В результате было отмечено восстановление зрения у меня и моих друзей.

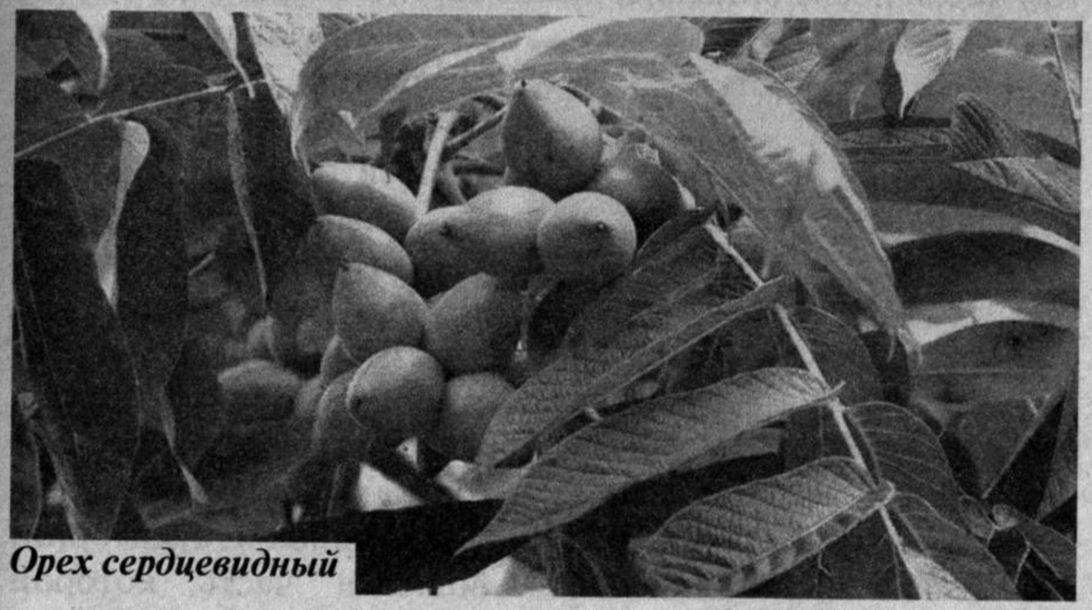
Вот с такими результатами в области траволечения я подхожу к своему 70-летию. А добавлять специи и пряности в сосудистые сборы (и не только) я стал с тех пор, как познакомился с Олегом Дмитриевичем Барнауловым, доктором медицинских наук, маститым фитотерапевтом, учеником Н.П. Бехтеревой (Институт мозга человека, СПб). Фитотерапевтическая школа Санкт-Петербурга очень сильна, работы ряда ее представителей периодически появляются на наших страницах.

Scan by Tetyana &TTT22

ОРЕХ СЕРДЦЕВИДНЫЙ И ЕГО ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Атеросклероз, гипертония, инсульт; туберкулез, сахарный диабет; гормональный дисбаланс, кожные заболевания

Мне пришло письмо от корреспондента из Воронежа с просьбой помочь раздобыть семена ореха сердцевидного для лечения сахарного диабета. Растение это знакомо мне с детства, когда отец, по профессии садовник, выращивал саженцы для озеленения города, где мы жили. И до настоящего времени его орешки – одно из моих любимых лакомств. Орех сердцевидный очень популярен в народной медицине Дальнего Востока, откуда он родом. Перспективен как морозоустойчивый вид для выращивания в северных регионах и дающий плоды, по вкусу и питательности превосходящие плоды грецкого ореха. В настоящее время получает все большее распространение в регионах средней полосы.



Орех сердцевидный

Родина сердцевидного ореха (*Juglans cordiformis Max.*) – Япония. Он ближайший родственник дальневосточного ореха маньчжурского и ореха грецкого, с которыми очень схож и внешне, и в биологическом отношении. Растение однодомное, самоопыляемое. Семена (орешки) напоминают маленькое сердце, откуда и название – сердцевидный. Расколов орешек, вы обнаружите легко извлекаемое ядро. Оно несколько меньше ядра ореха грецкого, но вкус более нежный, поскольку содержит меньше дубильных веществ, раздражающих слизистую оболочку полости рта. А по содержанию ценного растительного масла, богатого незаменимыми аминокислотами, сердцевидный орех превосходит грецкий. При этом не уступает ему по количеству витаминов и микроэлементов.

Сердцевидный орех – ценный диетический продукт, содержащий практически все необходимые для жизнедеятельности человеческого организма вещества. Он способствует снижению в крови вредных фракций холестерина. А значит, является отличным средством профилактики гипертонической болезни и ее печальных последствий: атеросклероза, инфарктов и инсультов. Его плоды рекомендованы для восстановления иммунитета после тяжелых заболеваний, в том числе после онкологических заболеваний, туберкулеза; способствуют усвояемости сахара при сахарном диабете. Настойки и отвары листьев и зеленых оболочек семян используются для лечения различных кожных заболеваний, как ранозаживляющее средство. Настойки скорлупы способствуют улучшению гормонального фона.

Орех сердцевидный

Для нашей аудитории, большая часть которой

проживает в северных областях, сердцевидный орех интересен как морозоустойчивая культура. Он легко переносит морозы до -36 градусов. При более низких температурах может частично обмерзать, но быстро восстанавливается и продолжает плодоносить. Из древовидных форм ореха он не слишком большой. Наиболее высокие экземпляры достигают 18 м, а в среднем его рост – 10-12 м. В обрезке не нуждается. Крона не более 10 м в диаметре, что позволяет выращивать его на небольших садовых участках, без риска затенить другие культуры. Размножается прививками на орех грецкий, маньчжурский или семенами. Сеянцы начинают плодоносить с 6-летнего возраста и быстро наращивают урожайность. И с 10 лет одно растение может дать около 60 кг плодов. А с 20 лет – более 100 кг. Живет 200-300 лет. Вызревает там, где ореху грецкому не хватает тепла. За вызревшими орехами лезть на дерево не требуется, сами падают к ногам садовода, знай собирай. Их рекомендуется съедать пять-десять штук в день, что может быть частью полезного завтрака. Урожая одного взрослого дерева достаточно на целый год семье из четырех-пяти человек.

Размножение

Если у вас имеется саженец, подберите ему солнечное место. Лучше у северной границы участка или там, где тень от дерева будет падать на домик, беседку. Из всех древовидных орехов сердцевидный наиболее терпим к почвенным водам. Но если они выше 1 метра, лучше от посадки воздержаться или насыпать дополнительный холм диаметром 2-3 метра. Почва требуется легкая, плодородная, хорошо пропускающая влагу и воздух. Нейтральная или чуть кислая. Правильная почва – залог хорошего развития растения. Если почва не соответствует норме, придется потрудиться, но в будущем орех не раз отблагодарит высоким урожаем.

Необходимо подготовить посадочную яму глубиной около 1 метра и такого же диаметра. И заполнить ее плодо-

Scan by Tetyana_&TTT22

родной почвой. Желательно добавить 2-3 мешка перегноя или компоста, ведро золы. Для хорошей водо- и воздухопроницаемости рекомендуется добавить около четверти куба битого кирпича или керамзита. Все перемешать.

У саженца перед посадкой следует подрезать центральный корень, чтобы активнее развивались корни боковые. Место посадки должно быть постоянным – с 2-летнего возраста орех пересадку не выносит. Первый год регулярно поливать двумя-тремя ведрами воды не реже двух раз в месяц. Рыхлить почву и удалять сорняки. В течение первых трех зим лучше укрывать от морозов. В дальнейшем укрытие не понадобится.

Если саженца нет, его можно вырастить самому из орешка. Всхожесть составляет около 50%. Поэтому надо взять с запасом, чтобы наверняка получить сеянец.

Осенью зрелые орешки перемешивают с влажным песком или торфом и помещают в холодильник на стратификацию, где температура от 0 до +5 градусов. Пару раз в месяц осматривают и смачивают субстрат, если он подсох. Если вдруг заметили, что скорлупки стали раскрываться (в холодильнике такое бывает редко), надо высаживать в грунт. Но обычно плодам требуется стратификация около 3 месяцев.

В начале февраля орешки уже можно высаживать на рассаду. Их отмывают от субстрата, помещают в дуршлаг и обливают крутым кипятком в течение 5 секунд. Затем сразу обдают холодной водой. Это прием *скарификации*, который поможет ослабить скорлупу и росткам будет легче прорасти.

После скарификации высаживают в горшки с садовой землей. Форма орешков слегка уплощенная. Их кладут на почву одной из плоских сторон, ни в коем случае не на ребро, и присыпают еще слоем почвы в 2-3 см, не утрамбовывая. Желательно, чтобы высота горшков была не менее 30 см, поскольку сеянцы сразу дают корень вглубь. Это может быть, например, обрезанная пластиковая бутыль из-под пива от 2 литров с дренажными отверстиями на дне.

При температуре 20-23°С проращивание может длиться до 40 дней. Поливают с поддона раз в неделю, помещая в воду

горшки на 1/4 часть высоты на 15-20 минут. Когда появятся листочки, горшки с сеянцами помещают на солнечное окно или лоджию. Раз в месяц неплохо подкормить жидкими комплексными удобрениями для комнатных цветов согласно инструкции. С наступлением теплых и солнечных дней молодые растения закаливают, вынося их на открытый воздух сначала на полчаса, затем на час и более, каждые три дня увеличивая продолжительность закаливания вдвое. После 4-часовой закалки их можно оставлять на открытом воздухе весь день, занося в помещение на ночь. В первых числах июня, когда минует угроза возвратных заморозков, саженцы высаживают на постоянное место, как было сказано выше.

Препараты из сердцевидного ореха

Настой из листьев и молодых побегов, которые заготавливают в мае.

1 ст. ложку сухих листьев или побегов заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 2 часа в плотно закрытой посуде, лучше в термосе.

Используют как полоскания полости рта и гортани для *укрепления зубов, при тонзиллитах, изъязвлениях слизистых покровов*.

Принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день при *туберкулезе, сахарном диабете*, как *глистогонное, противорахитическое, общеукрепляющее* средство.

Как наружное средство, в виде орошений, протираний, примочек, настой используют при различных *дерматитах*, как *ранозаживляющее*. В этих же целях можно использовать и ванны.

Ванны делают из 200-250 г листьев или побегов путем их кипячения в 1 л воды в течение 15 минут, затем добавляют отвар в основную часть воды.

Отвар, который готовят так же, как и для ванн, можно использовать в тех же случаях, что и настой. Полоскания помогают при воспалительных заболеваниях полости рта (*пародонтозе, гингивите, стоматите, ангине, гноетечении*

Scan by Tetyana_&ITTZZ

из десен). Как наружное – при *пиодермии, псориазе, экземе, выпадении волос, себорее, угревой сыпи.*

Настойка из незрелых плодов.

Берут 2 незрелых орешка вместе с околоплодниками, измельчают ножом и заливают 100 мл водки. Настаивают 1 неделю в темном месте.

Принимают по 30-40 капель в рюмке воды 3-4 раза в день во время еды при *гиперацидном гастрите, язвенной болезни желудка, тиреоидите* и *тиреотоксикозе, аденоме простаты.*

Чай.

Заваривают 2 ч. ложки листьев 1 стаканом кипятка. Эту порцию выпивают в течение дня при *болезнях щитовидной* железы, сахарном диабете, атеросклерозе сосудов головного мозга.

Мазь.

2 ст. ложки свежих измельченных листьев заливают 100 мл пищевого растительного масла. Выдерживают неделю, затем кипятят три часа на водяной бане. Тщательно процеживают через марлю, снова доводят до кипения и добавляют 15 г пчелиного воска. Помешивают до охлаждения.

Используют ежедневно в течение 1-2 месяца при *диабетических язвах, лучевых поражениях кожи, туберкулезной волчанке, псориазе.*

Варенье из незрелых плодов, которое содержит витамина С в 10 раз больше, чем шиповник. Его дают тяжелобольным и для восстановления сил после болезни.

Взять 100 штук орехов, которые еще мягкие и легко режутся ножом. Срезать ножом зеленые околоплодники (рекомендуется надеть резиновые перчатки, иначе руки не отмоете) и замочить в воде на 1 неделю. Воду менять ежедневно. Затем варят сироп из 1 кг сахара и полстакана воды. Можно добавить сок половины лимона, гвоздику по вкусу. В закипевший сироп кладут разрезанные пополам орешки и варят 5 минут. Снимают с огня и выдерживают 5-6 часов. Затем снова варят 5 минут и укупоривают в банки.

Это варенье не только очень целебно, но и обладает несравненным вкусом.

Евгений РОДИМИН,
изобретатель в области альтернативной медицины
Фото автора.

Scan by Tetyanka_&TTT22

АНЮТИНЫ ГЛАЗКИ И ПРОЧИЕ ФИАЛКИ

Аллергия, МКБ, ревматизм, подагра, кожные болезни, воспаление предстательной железы

Фиалки распространены по всему земному шару, но большинство их обитает в умеренном поясе Северного полушария. В настоящее время известно около 500 видов этих растений. В большинстве европейских стран признание получила фиалка трехцветная (Viola tricolor), а в странах Ближнего Востока и Средиземноморья популярна фиалка душистая (Viola odorata). Не следует путать их с комнатными, имеющими лишь некоторое сходство с настоящими фиалками.

Фиалку трехцветную в народе зовут анютины глазки, бабочки, братики, брат-и-сестра, Иван-да-Марья, троицкая трава, троицын цвет. Много легенд и мифов создано разными народами об этом скромном цветке. В одном древнем русском предании говорится о том, как горячо полюбили друг друга парень и девушка, не зная, что они брат и сестра. А когда узнали, то сильно опечалились и, чтобы никогда не разлучаться, превратились в цветок, окрашенный в разные цвета. И стало с той поры это растение символом любви и верности, а имя ему дали Иван-да-Марья – брат-и-сестра.

Фиалка трехцветная* – однолетнее или двулетнее травянистое растение семейства фиалковых *(Violaceae)* высотой 10-40 см. Корень тонкий, стержневой, буроватый, стебель простой или ветвистый, прямостоячий, восходящий или почти лежачий. Листья длиной 0,5-7,0 см, шириной 0,5-2,0 см, очередные, коротковолосистые, тупозубчатые, с крупными лировидно-раздельными прилистниками; нижние листья

* *Фото растения см. на 4-й стр. обложки.*

широкояйцевидные, черешковые, верхние – продолговатые, почти сидячие. Цветки одиночные, длиной 2-3 см, на длинных цветоножках, с двумя прицветниками. Венчик разноцветный, крупнее чашечки, два верхних лепестка сине-фиолетовые, два боковых – сине-фиолетовые или желтые с одной-тремя темными полосками; нижний лепесток желтый или белый, с желтым пятном и полосками. Плоды – продолговато-яйцевидные коробочки, цветет с апреля до осени.

Встречается почти по всей европейской части России (кроме северных районов), а также как заносное растение в Сибири. Растет на сухих лугах, опушках и полянах в смешанных и хвойных лесах.

С лечебной целью используют траву фиалки, собранную во время цветения. Сушат сырье в хорошо проветриваемых помещениях, разложив тонким слоем.

Надземная часть содержит углеводы, эфирное масло, сапонины, фенолкарбоновые кислоты, кумарины, дубильные вещества, флавоноиды, витамины С, Р, Е, каротин.

Чаще всего настой травы фиалки трехцветной рекомендуют принимать при *острых респираторных заболеваниях, хронических бронхитах*, поскольку она способствует усилению секреции бронхиальных желез, разжижению и легкому выделению мокроты. Его также используют при *воспалительных заболеваниях почек* и *мочевыводящих путей*, *воспалении предстательной части мочеиспускательного канала* (задней уретры), *мочекаменной болезни* и других урологических заболеваниях.

В народной медицине настой травы фиалки применяют при *ревматизме, подагре*, а также как *потогонное, противоаллергическое* и *кровоочистительное* средство, при различных *кожных заболеваниях* (себорее волосистой части головы, экземе, угрях, импетиго, кожном зуде), при молочнице и *диатезе* (золотухе) у маленьких детей. В этих случаях одновременно из настоя делают примочки, компрессы и обмывания. Особую популярность получил в народе сбор трав – **«Аверин чай»,** предназначенный для лечения диатеза у детей.

Наравне с фиалкой трехцветной применяют близкий к ней вид – **фиалку полевую** *(V. arvensis),* отличающуюся от

Фиалка трехцветная

первой некрупными цветками (до 1,5 см) желтого цвета, с венчиком, приблизительно равным чашечке. Встречается фиалка полевая в тех же районах, что и анютины глазки, и часто образует гибриды с фиалкой трехцветной в местах совместного произрастания.

Но основной интерес для медицины представляет **фиалка душистая.** В отличие от двух описанных выше видов ее цветки имеют сильный приятный аромат. Кроме того, это растение многолетнее и сохраняет зеленые листья даже зимой под снегом. Она достигает высоты всего 15 см и образует толстое ползучее корневище, дающее многочисленные розетки прикорневых листьев и надземные укореняющиеся в узлах побеги, нередко образуя сплошной покров на значительных площадях.

Листья фиалки душистой длиной 3-9 см, почти округлые, реже почковидные, цветки ярко-сиреневые или фиолетовые, длиной до 2,5 см, на цветоножках, примерно равных листьям. Плод – шаровидная трехгранная коробочка, опушенная короткими волосками. Цветет в апреле-начале мая, плодоносит в июне. Размножается семенами

Scan by Tetyanka &TT122

Фиалка полевая

(разносятся муравьями) и вегетативным путем. В народе она известна как веселые глазки, маткина душка, фиалка пахучая, фиалок пунцовый.

Распространена фиалка душистая в европейской части и на Кавказе. Растет в широколиственных лесах, на полянах и прогалинах. Культивируется во многих странах в качестве декоративного и эфиромасличного растения.

С лечебной целью применяют листья, цветки, корневища с корнями.

В корнях и корневищах содержатся эфирное масло, тритерпеновые сапонины, алкалоиды, бета-нитропропионовая и салициловая кислоты, флавоноиды. В траве – сапонины, алкалоиды, эфирное масло, витамины (С, каротин), фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды. В цветках – уксусная и церотиновая кислоты, эфирное масло, сапонины, гликозид салициловой кислоты, спирт гентриаконтан.

Фиалка душистая обладает *противовоспалительным, болеутоляющим, жаропонижающим, отхаркивающим, успокаивающим, антимикробным* и *спазмолитическим* действием.

Как лекарственное средство фиалку душистую издавна используют при многих заболеваниях, но особенно заслуживают внимания сообщения о многочисленных случаях излечения ее препаратами (настойки, настои, мази) *злокачественных опухолей матки, прямой кишки, языка, губ, горла* и *гортани*.

Сироп из цветков, а также настой всего растения применяют при *бронхитах, воспалении легких, туберкулезе легких, циститах, мочекаменной и желчнокаменной болезнях, уретритах, нарушении обмена веществ, ревматизме*.

В народной медицине фиалку душистую используют как успокаивающее средство при *головной боли, бессоннице, неврозах, истерии* и *эпилепсии*. Настой цветков на миндальном масле в Иране считают эффективным средством при *хронической бессоннице:* 2-3 капли закапывают в каждую ноздрю перед сном.

Настоем корневищ полощут горло и рот при *ангинах, стоматитах, гингивитах*. Настой листьев принимают внутрь и в виде примочек и полосканий при *раковых заболеваниях слизистых полости рта, гортани* и *языка*. Настой листьев с медом употребляют при *кашле, стоматитах, колитах*. Из листьев и цветков этого растения получают ценное эфирное масло для парфюмерной промышленности.

Лекарственные формы и применение

1. Настой травы фиалки трехцветной.

5 г (1 ст. ложку) измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 15 минут, настоять до охлаждения, процедить. Принимать по 1/4-1/3 стакана 3-4 раза в день. Курс лечения – 2-4 недели.

2. Аверин чай.

Трава фиалки трехцветной и череды (по 4 части), трава паслена сладко-горького (1 часть). 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Давать детям в охлажденном виде 3-4 раза в день по 1 ст. ложке до еды. Этот же настой можно использовать для ванн и обмываний. Курс лечения – 2-4 недели. При необходимости курс лечения продлевают до 2 месяцев.

3. Настой корневищ фиалки душистой.

1 ст. ложку измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 10-15 минут, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при ангине. Этим же настоем полоскать горло. Курс лечения – 10-15 дней.

4. Настой листьев фиалки душистой.

1 ст. ложку измельченного сырья залить 1 стаканом ки-

Scan by Tetyanka &TTT22

пятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Этот же настой употребляют для примочек при лечении ран, фурункулов, дерматитов курсом 2-4 недели. При онкологических заболеваниях лечение может продолжаться до полугода и дольше.

5. Настойка травы фиалки душистой на водке (1:10).

Настаивают 10 дней. Принимают по 50 капель 3 раза в день до еды как успокаивающее. Курс лечения – 1-2 месяца.

6. Сироп из цветков фиалки душистой.

100 г сушеных цветков замачивают на 1 час в 300 мл теплой воды, затем добавляют 0,5 кг сахара и нагревают на слабом огне до кипения при постоянном помешивании, чтобы сахар полностью растворился, процеживают горячим через металлическое сито. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Сироп можно приготовить и из свежего сырья: 300 г свежих цветков засыпают 0,5 кг сахарного песка, оставляют на 10-12 часов, чтобы выделился сок, дальше готовят аналогично предыдущему рецепту. Курс лечения – 1-2 месяца.

7. Настой цветков фиалки душистой на масле.

50 г высушенных и измельченных в кофемолке цветков заливают 100 мл рафинированного растительного масла (лучше миндального) и настаивают при периодическом перемешивании 10-15 дней. Затем смесь отжимают через тонкую плотную ткань. Полученное масло хранят в темном прохладном месте. Закапывают перед сном по 2-3 капли в каждую ноздрю при хронической бессоннице. Курс лечения – 1-2 месяца.

Следует учесть, что все виды фиалки считаются слабоядовитыми растениями! Поэтому при передозировке их препаратов могут возникнуть тошнота и рвота.

Павел ЕФРЕМОВ,
кандидат биологических наук.
Фото автора.

Scan by Tetyanka_&TTT22

А ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА ЖУРНАЛ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. УКРАИНА»?!

Во всех почтовых отделениях идет подписка на 2016 год. Мы очень надеемся, что никакие финансовые трудности не помешают постоянным подписчикам «Предупреждения Плюс. Украина» продолжить дружбу с журналом. И еще мы просим вас не забывать о девизе «1+1»: подписался сам, убеди подписаться родных, близких, знакомых...

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

Индекс	Название	Стоимость подписки с услугами почты, грн.		
		1 мес.	3 мес.	6 мес.
23796	ЗОЖ В УКРАИНЕ	8,89	25,97	50,24
91967	**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. УКРАИНА**	9,30	27,20	52,70
99736	Комплект: ЗОЖ В УКРАИНЕ + ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. УКРАИНА	16,43	48,59	95,45
68104	Комплект: «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В УКРАИНЕ» + «ПРОГРАММКА»	19,47	57,71	113,24